AGENDA / CINÉ / RESTOS / SHOPPING / ÉVASION-LOISIRS / BIEN-ÊTRE…

SORTIRICI

GUIDE GRATUIT

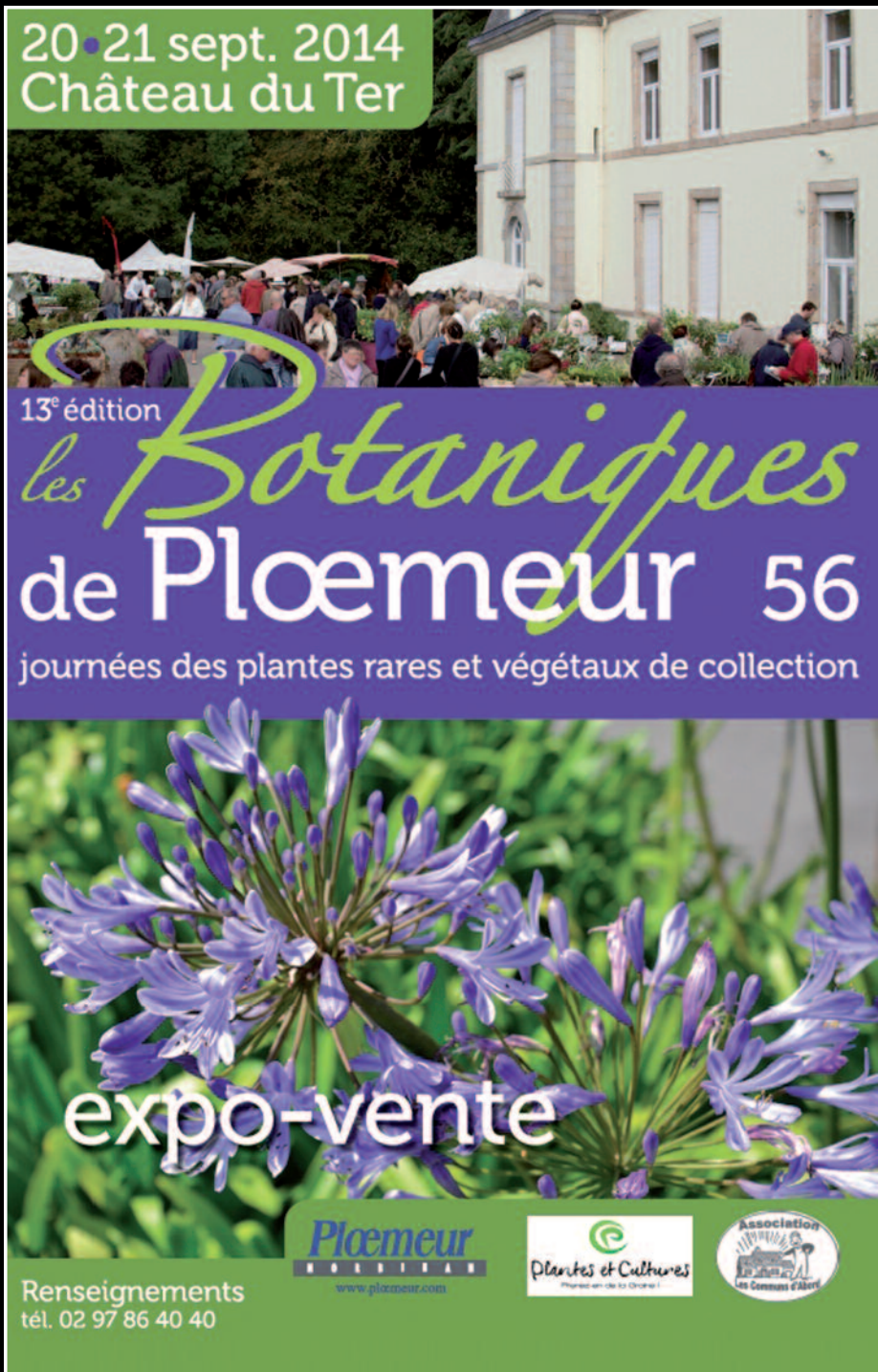
08
LORIENT ASSO

16
LA MAISON KERSCOUËT
PLŒMEUR

17
L'HARMONY - PLŒMEUR

47
JEAN LOUIS DAVID
LORIENT

Lorient et sa région
N°293 SEPTEMBRE 2014
www.sortirici.com



SAISON 2014 / 2015

LES ARCS QUEVEN

Ibrahim Maalouf
Mardi 14 octobre

Skip The Use · The H.O.S.T
Vendredi 17 octobre

Bibb - Foster - Kennedy + Ronan
Vendredi 14 novembre

Irma · Marion Mayer
Vendredi 21 novembre

Cats On Trees + AuDen
Samedi 29 novembre

Les Frères Casquettes
Dimanche 18 janvier

Le Bot et Chevrollier + Soirée Fest Noz
Vendredi 6 février

Arthur H + 1ère partie
Samedi 28 février

Vincent Delerm
Vendredi 6 mars

Asa
Samedi 21 mars

Juliette
Samedi 28 mars

Camélia Jordana · Radio Elvis
Vendredi 3 avril

Oldelaf + Bobby & Sue
Vendredi 29 mai

9 Rue de la Gare 56530 Quéven
02 97 05 01 07
lesarcs@mairie-queven.fr // www.queven.com

SORTIR ICI guide GRATUIT
#293 Septembre 2014

02 **AGENDA**
CONCERTS, EXPOS, FESTIVALS, SALONS…

12 **CINÉRAMA**
LES SORTIES…

15 **NIGHT & LOVE STORES**

16 **RESTOS'GUIDE**
À VOS FOURCHETTES…

32 **ÉVASION-LOISIRS**
NATURE, SENSATIONS, VISITES, JEUX…

34 **BONS PLANS**
ASTUCES, ARTISANS, COMMERÇANTS…

40 **LITTÉR'ACTU**
LES COUPS DE COEUR !

41 **BIEN-ÊTRE**
COIFFEURS, SPA, SOINS DE SOI

02 97 84 47 84 - www.sortirici.com - contact@sortirici.com

60 bis, rue de Larmor - 56100 LORIENT. ISSN 12878286. Siret 424 206 456 00016. Dépôt légal à parution. Directeur de la publication : Jacques Delanoë.

Reproduction des textes, photos et publicité interdite. Crédit photos : Sortir Ici, Fotolia, X. Photos non-contractuelles.

Autres sources : passeportsante.net - www.cuisineaz.com. Les informations sont communiquées sous réserve de modifications.
Tél. 02 97 84 47 84 - Fax : 02 97 84 47 80. Ne pas jeter sur la voie publique. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.- « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

papiers Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.

agenda

concerts, expos, festivals, salons...

FESTIVAL KERNOURS

Stage de chant - Fest Noz
Films - Balade musicale

- Dupain
- Gérard Delahaye
- Savaty Orchestar
- Manglo
- Alambig Electrik
- An Habask-Chapalain
- Sébastien Barrier

KERVIGNAC
DU 25 AU 27 SEPTEMBRE
www.kervignart.fr

PLOEMEUR - OCEANIS
05 AVR 2015
Cher TRESOR
La nouvelle pièce écrite et mise en scène par FRANCIS VEBER
François Pignon est de retour !
avec GÉRARD JUGNOT
24 AVR 2015
ROLAND MAGDANE
RIRE !
30 MAI 2015
MICHEL BOUJENAH
MA VIE RÊVÉE
BILLETS DISPONIBLES DANS LES POINTS DE VENTES HABITUELS - INFORMATIONS CE ET PMR : DIOGÈNE PRODUCTIONS 0298479454 - WWW.DIOGENE.FR

Vendredi 31 octobre 2014
à 20h00 - Parc des Expos
LORIENT - LANESTER

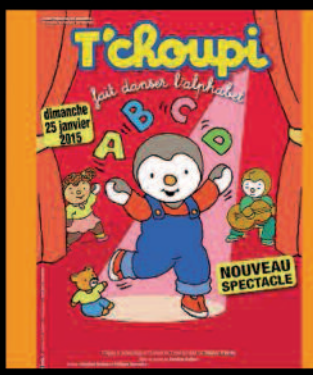
Mercredi 12 novembre 2014
à 20h30 - Palais des Congrès
LORIENT

Mercredi 25 novembre 2014
à 20h00 - Parc des Expos
LORIENT - LANESTER

Mardi 9 décembre 2014
à 15h et 20h30 - Salle Océanis
PLŒMEUR

Samedi 13 décembre 2014
à 14H30 et 17H30
Dimanche 14 décembre 2014
à 14H30 et 17H30
Parc des Expos - LORIENT - LANESTER

Dimanche 21 décembre 2014
à 16h00 - Salle Océanis
PLŒMEUR



Dimanche 25 janvier 2015
à 14h30 et 17h - Salle Océanis
PLŒMEUR

Mardi 27 janvier 2015
à 20h30 - Palais des Congrès
LORIENT

Dimanche 15 mars 2015
à 17h00 - Parc des Expos
LANESTER

APRES AGE TENDRE
RENDEZ-VOUS AVEC LES STARS
PRÉSENTATION PATRICK SABATIER
HUGUES AUFRAY • PETULA CLARK • DAVE
MICHÈLE TORR • MURRAY HEAD • NICOLETTA

Vendredi 27 mars 2015
à 14h30 et 20h15 - Parc des Expos
LORIENT - LANESTER

Mercredi 1er avril 2015
à 20h30 - Salle Océanis
PLŒMEUR

Mardi 5 mai 2015
à 20h30 - Salle Océanis
PLŒMEUR

Mardi 2 juin 2015
à 20h30 - Salle Océanis
PLŒMEUR

ORCADE SPECTACLES
présente

POINTS DE VENTE : FNAC, TICKETNET , E.LECLERC, AUCHAN, CARREFOUR, HYPER/SUPER U, GEANT
plus LIBRAIRIE SILLAGE pour Plœmeur,
Renseignements : ORCADE SPECTACLES
30 bd COSMAO DUMANOIR – 56100 LORIENT – Téléphone : 02.97.84.88.25 – Portable : 06.81.83.38.79
www.orcade-spectacles.net - info@orcade-spectacles.net
Licence N°3-1014233

ENTREMETS

THÉÂTRE

De et par Diego STIRMAN

Grand nom international de la marionnette, Diego Stirman, ethno-marionnetologue, magicien, recordman d'apnée et autres prouesses inattendues, propose un spectacle commençant en tragédie grecque et finissant dans les rizières humides du Vietnam. Diego Stirman est un maître de l'illusion et de la dérision, un manipulateur virtuose, un poète drôle et absurde.

Espace Jean Vilar - Lanester - Place Delaune - Rue des Déportés
VENDREDI 26 SEPTEMBRE - 20H30 // ENTRÉE : 9€ - 5€
GRATUIT POUR LES ABONNÉS VILAR - SUR RÉSERVATION

MERZHIN

CONCERT

Merzhin est un groupe de rock breton reconnu sur la scène française pour ses prestations scéniques énergiques et la qualité de son écriture musicale. Le rock des Merzhin est un rock authentique qui fait la part belle à la mélodie des sons et des mots ; un rock à la croisée des courants, qui sait digérer ses influences musicales et proposer une rencontre moderne et inédite entre rock et instruments à vents, le tout servi par des textes chantés en français où l'engagement festif et citoyen touche en profondeur. Une alchimie qui donne une identité et une couleur propres au groupe.

LE MANÈGE - LORIENT - 10 RUE COLBERT (CITÉ ALLENDE)
JEUDI 9 OCTOBRE - 20H // ENTRÉE : 15€80

2014

THÉÂTRE, DANSE, MUSIQUE, CIRQUE, FRINGE! 2015

THÉÂTRE LES CAPRICES DE MARIANNE Alfred de Musset, Frédérique Mingant
9–11 DÉC 2014
MUSIQUE PIERRE ET LE LOUP… ET LE JAZZ! Serguei Prokofiev, The Amazing Keystone Big Band
11–13 DÉC 2014
CIRQUE QUI-VIVE Thierry Collet, Éric Didry
15–17 DÉC 2014
DANSE D'APRÈS UNE HISTOIRE VRAIE Christian Rizzo
16 DÉC 2014
DANSE CENDRILLON* Maguy Marin, Serguei Prokofiev, Ballet de l'Opéra de Lyon
10–12 JAN 2015
THÉÂTRE ELLE BRÛLE Marinette Navarro, Les Hommes Approximatifs, Caroline Guiela Nguyen
13–15 JAN 2015
MUSIQUE CINÉ-CONCERT: MALEC DANS LA VILLE Buster Keaton, École de Musique et de Danse de Lorient
22 JAN 2015
MUSIQUE CORRESPONDANCES 2: ALEXANDER ZEMLINSKY ET ALMA MAHLER Olivier Dhénin
28 JAN 2015
30–31 JAN 2015
DANSE THE ROOTS Kader Attou
3–5 FÉV 2015
THÉÂTRE LE MALADE IMAGINAIRE Molière, Michel Didym
6 FÉV 2015
MUSIQUE SYMPHONIES! Franz Schubert, Serguei Prokofiev, Wolfgang Amadeus Mozart, Ensemble Matheus, Jean-Christophe Spinosi
24–25 FÉV 2015
THÉÂTRE CLÔTURE DE L'AMOUR Pascal Rambert
25–27 FÉV 2015
FRINGE QUE JE T'AIME Tommy Milliot
27–28 FÉV 2015
THÉÂTRE NOVECENTO Alessandro Barrico, André Dussollier, Pierre-François Limbosch
5 MAR 2015
DANSE (SANS TITRE) (2000) Boris Charmatz
12 MAR 2015
DANSE THE PYRE Gisèle Vienne
THÉÂTRE VANISHING POINT — LES DEUX VOYAGES DE SUZANNE W. Marc Laine
19–21 MAR 2015
THÉÂTRE HANSEL ET GRETEL* Jacob et Wilhelm Grimm, Mathilde Weyergans, Samuel Hercule
19–20 MAR 2015
Timothée Jolly
29 SEP–03 OCT 2014
THÉÂTRE ORPHELINS Dennis Kelly, Chloé Dabert
7–10 OCT 2014
THÉÂTRE TOHU-BOHU Madeleine Louarn
DANSE PERLAROER/ SERENDIPITE/ BÉTON Vincent Dissez, Pauline Simon
13–17 OCT 2014
15–17 OCT 2014
MUSIQUE ERIK SATIE —MÉMOIRES D'UN AMNÉSIQUE* Erik Satie, Agathe Mélinand
1–8 NOV 2014
10 NOV 2014
THÉÂTRE TRISTAN Éric Vigner
MUSIQUE CASCADEUR/ GIRLS IN HAWAII —UNPLUGGED Festival Les Indisciplinées
MUSIQUE CORRESPONDANCES 1: RICHARD WAGNER ET MATHILDE WESENDONCK Olivier Dhénin
12 NOV 2014
13–14 NOV 2014
CIRQUE ACROBATES Stéphane Ricordel, Olivier Meyrou
15–21 NOV 2014
21 NOV 2014
THÉÂTRE BIGRE Pierre Guillois
MUSIQUE MOZART EN BOHÊME Wolfgang Amadeus Mozart, Alfred Schnittke, Gilles Apap, Orchestre Symphonique de Bretagne
28–30 NOV 2014
DANSE GOLGOTA Bartabas, Andrés Marin
3–4 DÉC 2014
DANSE EVERY LITTLE MOVEMENT le pôle, collectif d'artistes
4 DÉC 2014
MUSIQUE LE CHANT DES SOUPIRS Anne Ebrel, Kerin Seddiki, Pierre Guillois
FRINGE NOS FUTURS? 2 Boreal Bee Anne-James Chaton
10 AVR 2015
11 AVR 2015
FRINGE NOS FUTURS? 3 Boreal Bee Behat Achiary
12 AVR 2015
MUSIQUE VOX, NU PIPING Carte blanche à Erwan Keravec
28–30 AVR 2015
THÉÂTRE DE PASSAGE* Stéphane Jaubertie, Johanny Bert
29 AVR 2015
DANSE MANGER Boris Charmatz
1 MAI 2015
MUSIQUE CORRESPONDANCES 4: ARNOLD SCHOENBERG Olivier Dhénin
5–6 MAI 2015
THÉÂTRE ORLANDO OU L'IMPATIENCE Olivier Py
7–9 MAI 2015
THÉÂTRE BLOCKHAUS* Alexandre Koutchevsky
10 MAI 2015
MUSIQUE BROTHERS IN ARTS Chris Brubeck, Guillaume Saint-James, Orchestre Symphonique de Bretagne
12 MAI 2015
DANSE CARTEL Michel Schweizer
THÉÂTRE BLANCHE NEIGE* Nicolas Liautard
20–22 MAI 2015
MUSIQUE MEZZO FURIOSO Ensemble Matheus, Jean-Christophe Spinosi
29–30 MAI 2015
DANSE BARBE-NEIGE ET LES SEPT PETITS COCHONS AU BOIS DORMANT* Laura Scozzi
7–8 AVR 2015
1–4 AVR 2015
THÉÂTRE IL FAUT TOUJOURS TERMINER QU'EST-CE QU'ON A COMMENCÉ (LE MÉPRIS) Nicolas Liautard
1–2 AVR 2015
THÉÂTRE LES PARTICULES ÉLÉMENTAIRES Michel Houellebecq, Julien Gosselin
25 MAR 2015
MUSIQUE CORRESPONDANCES 3: GUSTAV ET ALMA MAHLER Olivier Dhénin

* Des représentations scolaires sont aussi proposées pour ces spectacles. Contacter l'équipe des relations avec le public pour plus d'informations.

LE THÉÂTRE DE LORIENT

LE THÉÂTRE DE LORIENT
CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL
DIRECTION ARTISTIQUE ERIC VIGNER

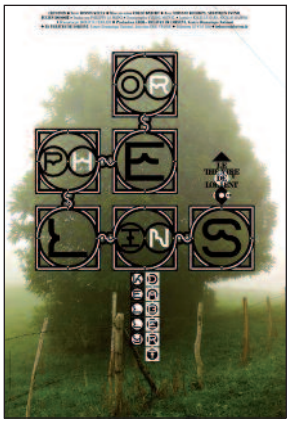
BILLETTERIE: 02 97 83 01 01
BILLETTERIE@LETHEATREDELORIENT.FR

LETHEATREDELORIENT.FR

THÉÂTRE

ORPHELINS

DENNIS KELLY / CHLOÉ DABERT



Le Théâtre de Lorient reprogramme cette saison ce thriller à huis-clos dont « le travail est d'orfèvre… Et les comédiens d'une présence rare », comme l'écrit Fabienne Pascaud dans Télérama.

Après avoir travaillé avec les jeunes comédiens amateurs de l'Atelier Ados sur ADN de DENNIS KELLY en 2012, CHLOÉ DABERT aborde avec l'écriture grinçante d'ORPHELINS les problématiques de la névrose sécuritaire et du danger latent non-identifié surexposés depuis les événements de 2001.

GRAND THÉÂTRE (Studio) - LORIENT
DU 29 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE 2014 // TARIFS : DE 10€ À 25€
INFOS : 02 97 83 01 01 - www.letheatredelorient.fr

LA VIE DE GALILÉE

De Bertolt Brecht. Mise en scène Jean-François Sivadier.

Illustration parfaite de l'adage : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». **Sur scène, huit acteurs** (dont Nicolas Bouchaud et Nadia Vonderheyden) **pour une trentaine de rôles, pour ensemble peindre cette fable sur la liberté de penser et ses trahisons, sur la gaité d'apprendre et de transmettre.**

La Vie de Galilée raconte la destruction d'un certain ordre du monde et l'édification d'un autre.

Comment et pourquoi Galilée va faire vaciller le dogme religieux. Brecht donne le vertige à ses acteurs par la rénovation des techniques de jeux dans sa période didactique.
Chez Jean-François Sivadier, Brecht est Galilée.

THÉÂTRE ANNE DE BRETAGNE - VANNES
MERCREDI 8 ET JEUDI 9 OCTOBRE - 20H30
réservation sur www.theatre-tab-vannes.com

NOUVELLE SAISON DU THÉÂTRE LE STRAPONTIN
LA BILLETTERIE EST OUVERTE
WWW.LESTRAPONTIN.FR
OU 02 97 32 63 91
14 15 SAISON
LE STRAPONTIN
PONT-SCORFF (56) WWW.LESTRAPONTIN.FR
SCÈNE DES ARTS DE LA PAROLE
NOS TROIS PREMIERS RENDEZ-VOUS...
jeu. 25 sept. / 19h30
SOIRÉE D'OUVERTURE DE SAISON
Le Strapontin se met au vert et profite de ce début de saison pour lancer un grand feuilleton en 4 épisodes qui sera dévoilé au fur et à mesure de l'année. Présentation des spectacles à venir, vert de l'amitié et légumes frais sont au programme !
AVEC LE CONTEUR NIDAL QANNARI
GRATUIT / RÉSERVATION NÉCESSAIRE
ven. 3 oct. / 20h30
SINON TAPEZ #/ ACHILLE GRIMAUD
conte dès 10 ans
Des histoires, Achille Grimaud en a plein la tête, inspirées de sa vie mais pas que... Pour apprendre comment Mozart est mort à 36 ans, faire connaissance avec Fernand et Chiquita, le colonel amoureux et l'homme qui se plantait dans les arbres, laissez-vous guider... sinon tapez dièse !
TARIFS 7 € > 14 €
dim. 12 oct. / 17h
DE PEIGNE ET DE MISÈRE / FRED PELLERIN
théâtre-récit
lieu Théâtre du Blavet [Inzinzac-Lochrist]
Fred Pellerin est un phénomène, une star au Québec et au-delà. Conteur, chanteur, il tire ses histoires du quotidien de son village où l'on croise le merveilleux au coin de la rue. Imaginez une ambiance de veillée avec une guitare, un accordéon et entrez dans le monde de ce malicieux griot des forêts d'érables !
EN COORGANISATION AVEC TRIO...S, SCÈNE DE TERRITOIRE POUR LES ARTS DE LA PISTE
TARIFS 9 € > 16 €
© visuel Mathieu Desailly

Jusqu'au 21 sept.

L'ART CHEMIN FAISANT...

LE RIRE, UN PARCOURS JAUNE
parcours d'art contemporain

Rire jaune, humour noir, rire à gorge déployée... Toutes les facettes de l'humour et du rire sont présentées au travers des œuvres de + de 20 artistes déployées dans des lieux patrimoniaux et d'exposition de la commune.

L'ATELIER D'ESTIENNE
1 RUE TERRIEN / 02 97 32 56 16 - WWW.ATELIER-ESTIENNE.FR

HORAIRES D'EXPOSITION :
ENTRÉE LIBRE - VEN, SAM, DIM, 14H30-18H30
ET ODYSSAUM MAR. AU VEN. 9H30-12H30, 14H-18H ET SAM. AU LUN 14H-18H

Jusqu'au 14 sept.

HAR[T]MONIE

EXPOSITION D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Avec Imago guitare, La flûte en chantier, Atelier Elbock et François Masson.
Ateliers et démonstrations : venez créer votre ukulélé avec Rico Priet, Imago guitare. Sur inscription.

LA COUR DES MÉTIERS D'ART
8 RUE PR. DE POLIGNAC / 02 97 32 55 74 - WWW.PONT-SCORFF.COM

ENTRÉE LIBRE - MAR. AU SAM. 10H-12H,14H-18H
DIM. ET FÉRIÉS 14H-18H

EXPO MOSAÏQUE À LA LIBRAIRIE AU VENT DES MOTS

Lorient Mosaïc expose ses mosaïques **du 1er au 30 sept.** "Au Vent Des Mots". Neuf personnes y participent ; seront exposées 50 pièces environ de styles, de couleurs et de matières divers.
Exposition Association Lorient Mosaïc
7, rue du Port - LORIENT

« ASSO : MODE D'EMPLOI »

Création, emploi, conseil juridique, fiscalité, comptabilité, financement, diagnostic de son association…

La ville de Lorient organise **une journée multi conseils** à l'intention des associations, intitulée « Asso : Mode d'emploi », à la Cité Allende de 10h à 17h.
Cette journée accueillera **des spécialistes des secteurs privé, public, associatif dans les domaines juridiques, comptables, de la fiscalité, conseils aux employeurs et aux salariés, gestion de la trésorerie, impôts, accompagnement de projet, etc.** Il s'agit d'une journée libre service où les associations peuvent à tout moment venir poser leurs questions relatives au fonctionnement d'une association.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2014 DE 10H À 17H
LORIENT // CITÉ ALLENDE // Entrée libre
Lorient Asso : 02 97 02 59 38 lorientasso@mairie-lorient.fr

IBEP FORMATION

Projetez-vous dans votre avenir !
Préparez votre évolution professionnelle !

Depuis près de 30 ans à Lorient et dans toute la Bretagne, L'IBEP fait évoluer ses formations diplômantes pour vous offrir de nouvelles voies d'accès à la qualification et à un métier.

Les formations diplômantes en alternance
pour travailler et apprendre en contrat de professionnalisation et préparer un diplôme dans les métiers du commerce (BTS MUC/ NRC) et de la gestion (BTS AG/CGO).

Les formations qualifiantes en alternance
pour travailler et apprendre en contrat de professionnalisation les métiers de vendeur spécialisé ; employé libre-service ; hôtesse de caisse.

Les formations continues et Prépas concours
pour préparer un diplôme dans les métiers du sanitaire et du social, du CAP au BTS (CAP Petite Enfance, BEP/BAC PRO ASSP ; BTS ESF et SP3S), de la gestion (BTS CGO) ou préparer un concours (infirmier, aide-soignante, auxiliaire de puériculture).

Les formations modulaires
pour développer une compétence bureautique (Pack Office) ou linguistique (Anglais, Français langue étrangère, Français langue d'intégration…).

24 rue du Gaillec - LORIENT - 02 97 21 08 08 - Fax 02 97 21 02 32
ibep.lorient@ibepformation.net - www.ibepformation.net

Le Greta de Bretagne Sud

Que vous soyez **salarié, demandeur d'emploi, jeune adulte en insertion professionnelle, artisan, travailleur indépendant ou individuel**, nous vous proposons sur nos trois agences de développement de **Lorient, Vannes et Pontivy,** des formations de proximité dans une gamme étendue de filières et de métiers. Après une analyse de votre projet, nous construisons **un parcours de formation en fonction de vos besoins et de vos objectifs.** Des formations en bâtiment, industrie, transport et logistique, sanitaire et social, sécurité et prévention, hôtellerie, restauration et tourisme, tertiaire et services. **Contactez nos Conseillers en Formation Continue pour tout renseignement sur nos formations et vos droits.**

Greta
Bretagne Sud
http://greta-bretagne.ac-rennes.fr
La formation continue adaptée à vos projets!
Le Greta fête ses 40 ans
Visitez notre site et gagnez des formations et des tablettes

GBS siège de Lorient : 117, Bd Léon Blum - 02 97 87 15 60 - greta.bretagnesud@ac-rennes.fr
Vannes : 02 97 46 66 66 - Pontivy : 02 97 25 37 17

JEANNE LE ROUX

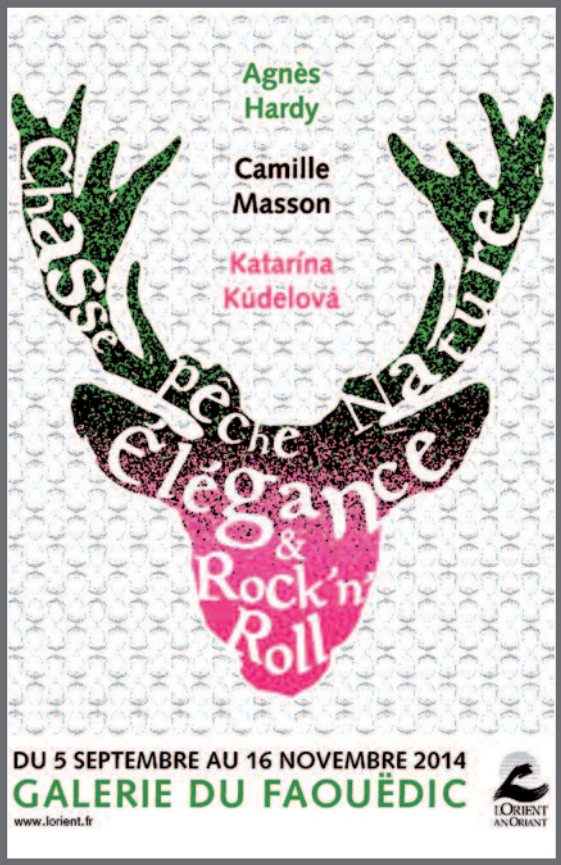
EXPOSITION

(1920 – 2002)

Au commencement, Jeanne Le Roux était modiste. À Lorient dans un premier temps, puis à Paris. Le passage de la mode à la peinture coïncide avec son retour en Bretagne. La tentation artistique se renforce jusqu'à devenir incontournable ! Jeanne va préférer la peinture d'extérieure en arpentant « les sentiers tortueux et pittoresques de notre séculaire Morbihan. » Qu'il s'agisse d'huiles sur toile ou sur papier, elle immortalisera les paysages de sa Bretagne natale, adoptant une touche assez large dans la construction et privilégiant la couleur à la manière d'un Cézanne. Au premier chef, ce sont les vues de bord de mer et rivières qui aimantent son pinceau. Sur la toile, s'élaborent ainsi des paysages où la luxuriance du végétal contrebalance harmonieusement la rigueur géométrique des façades et des pignons. L'empreinte figurative ne va toutefois cesser de s'amenuiser derrière le pouvoir synthétique et absorbant de sa peinture. Le point de vue réaliste des premières toiles laisse progressivement place à un traitement de plus en plus imaginaire…

MÉDIATHÈQUE DE LARMOR-PLAGE / DU 5 SEPT. AU 2 OCT.

RENSEIGNEMENTS : Service culture, communication, tourisme culture@larmor-plage.com - 02 97 84 26 33



Sin City
j'ai tué pour elle

3 SEPTEMBRE 2014

Hippocrate

Réalisé par Thomas Lilti
Film français – Avec : Vincent Lacoste, Reda Kateb, Jacques Gamblin
Genre : Comédie dramatique

Benjamin va devenir un grand médecin, il en est certain. Mais pour son premier stage d'interne dans le service de son père, rien ne se passe comme prévu. La pratique se révèle plus rude que la théorie. La responsabilité est écrasante, son père est aux abonnés absents et son co-interne, Abdel, est un médecin étranger plus expérimenté que lui. Benjamin va se confronter brutalement à ses limites, à ses peurs, celles de ses patients, des familles, des médecins, et du personnel.

Délivre-nous du mal

Réalisé par Scott Derrickson
Film américain – Avec : Eric Bana, Edgar Ramírez, Olivia Munn
Genre : thriller, épouvante-horreur

À New York, le policier Ralph Sarchie enquête sur une série de crimes. Il s'associe avec un prêtre non conventionnel, spécialisé dans les rituels d'exorcisme. Tous deux vont lutter contre les possessions qui terrorisent leur ville.

Maintenant ou jamais

Réalisé par Serge Frydman
Film français – Avec : Leïla Bekhti, Nicolas Duvauchelle, Arthur Dupont
Genre : drame

Quand on est une mère de famille, en principe, on ne braque pas les banques. Mais par les temps qui courent, ça peut être une solution pour assurer l'avenir de son foyer, et ne pas renoncer à ses rêves. Même si jouer les voleuses peut vite devenir dangereux, et les mauvaises rencontres se transformer en histoire d'amour…

10 SEPTEMBRE 2014

Sex Tape

Réalisé par Jake Kasdan
Film américain – Avec : Cameron Diaz, Jason Segel, Rob Corddry
Genre : comédie

Jay et Annie s'aiment, mais dix ans de mariage et deux enfants ont un peu érodé leur passion. Pour ranimer la flamme, ils décident de filmer leurs ébats lors d'une séance épique. L'idée semble bonne… jusqu'à ce qu'ils s'aperçoivent que la vidéo a été envoyée par erreur à tout leur entourage, familial et professionnel ! Pris de panique, ils sont prêts à tout pour faire disparaître le film à scandale chez chacun des destinataires. Ils jouent leur réputation, leur carrière, leur mariage et leur santé mentale…

10 SEPTEMBRE 2014

Gemma Bovery

Réalisé par Anne Fontaine – **Film français**
Avec : Fabrice Luchini, Gemma Arterton, Jason Flemyng – **Genre** : comédie

Martin est un ex-bobo parisien reconverti en boulanger d'un village normand. De ses ambitions de jeunesse, il lui reste une forte capacité d'imagination, et une passion toujours vive pour la grande littérature, celle de Gustave Flaubert en particulier. On devine son émoi lorsqu'un couple d'Anglais vient s'installer dans une fermette du voisinage. Non seulement les nouveaux venus s'appellent Gemma et Charles Bovery, mais encore leurs comportements semblent être inspirés par les héros de Flaubert.

So long

Réalisé par Bruno Mercier – **Film français**
Avec : Elia Cohen, Juliette Dutent, Fabian Viguier – **Genre** : comédie

Joaquim est musicien, mais cela ne lui permet pas de gagner sa vie. Il a un autre talent qui lui offre une opportunité de changer son existence : travailler avec son frère et se retrouver dans le cercle très fermé des traders. Pour fêter cette nouvelle destinée, il sort... et rencontre Zoé, une jeune violoniste. Ils vont passer le reste de la nuit ensemble, à parler et à chanter. Il se retrouve devant un choix : assurer son avenir ou vivre sa passion et cet amour naissant. Mais tout ceci est-il bien réel ?

Mademoiselle Julie

Réalisé par Liv Ullmann
Avec : Jessica Chastain, Colin Farrell, Samantha Morton
Film norvégien, irlandais, britannique, français
Genre : drame

1890, Irlande. Tandis que tout le monde célèbre la nuit des feux de la Saint Jean, Mademoiselle Julie et John, le valet de son père, se charment, se jaugent et se manipulent sous les yeux de Kathleen, la cuisinière du baron, jeune fiancée de John. Ce dernier convoite depuis de nombreuses années la comtesse voyant en elle un moyen de monter dans l'échelle sociale.

17 SEPTEMBRE 2014

Sin City : j'ai tué pour elle

Réalisé par Frank Miller, Robert Rodriguez
Film américain
Avec : Eva Green, Josh Brolin, Jessica Alba
Genre : action, thriller, drame

Dans les ruelles obscures de Sin City, Dwight cherche à se venger de la femme qui l'a trahi, Ava Lord, tandis que Nancy tente de se remettre de la mort de Hartigan.

3 coeurs

Réalisé par Benoît Jacquot – **Film français**
Avec : Benoît Poelvoorde, Charlotte Gainsbourg – **Genre** : drame, romance

Dans une ville de province, une nuit, Marc rencontre Sylvie alors qu'il a raté le train pour retourner à Paris. Ils errent dans les rues jusqu'au matin, parlant de tout sauf d'eux-mêmes, dans un accord rare. Quand Marc prend le premier train, il donne à Sylvie un rendez-vous, à Paris, quelques jours après. Ils ne savent rien l'un de l'autre. Sylvie ira à ce rendez-vous, et Marc, par malheur, non. Il la cherchera et trouvera une autre, Sophie, sans savoir qu'elle est la sœur de Sylvie…

Pride

Réalisé par Matthew Warchus – **Film britannique**
Avec : Bill Nighy, Imelda Staunton, Dominic West – **Genre** : comédie

Eté 1984 - Alors que Margaret Thatcher est au pouvoir, le Syndicat National des Mineurs vote la grève. Lors de la Gay Pride à Londres, un groupe d'activistes gay et lesbien décide de récolter de l'argent pour venir en aide aux familles des mineurs en grève. Mais l'Union Nationale des Mineurs semble embarrassée de recevoir leur aide. Le groupe d'activistes ne se décourage pas.

Speed Burger

- 15% de remise pour toute commande à emporter.
- Menu à 7€50 pour les étudiants (voir conditions en magasin).
- Livraison sur Lorient : pour une commande à partir de 10€.
  Livraison sur Lanester : pour une commande à partir de 13€.
- Ouvert 7j/7 du lundi au samedi de 11h30 à 14h et de 18h30 à 22h45 et le dimanche de 12h à 14h30 et de 18h30 à 23h.

LIVRAISON À DOMICILE SANS SURCOÛT !

Découvrez plus de 30 recettes originales de hamburger, gourmandes et généreuses à base de viande pur boeuf, poulet ou poisson pané, un grand nombre de salades, de tapas… sans oublier les desserts avec le MUST ***les glaces Ben & Jerry's***.
Sur place ou à emporter, nous vous invitons à consulter leur site internet, très imagé et détaillé, avec les nouveautés, les offres menus et vos points fidélité !

125 rue Paul Guieysse - LORIENT
02 97 64 16 16 - www.speed-burger.com

Grand jeu sur speed-burger.com en partenariat avec Pepsi. Du 01/09 au 05/10/14 inclus. 2 VOYAGES* :
New York : *Voyage d'une valeur de 4000€ TTC*
Londres : *Voyages d'une valeur de 1000€ TTC*
1500 bons d'achat *Speed Burger d'une valeur de 5€ TTC*

*Possibilité de jouer gratuitement pour gagner 6 Smartbox Aventures Insolite (d'une valeur unitaire de 55€ TTC).**

**Voir conditions dans le règlement complet sur notre site www.speed-burger.com ou en magasin.*

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

Saint Laurent

Réalisé par Bertrand Bonello
Avec : Gaspard Ulliel, Jérémie Renier, Léa Seydoux
Film français – Genre : biopic

1967 - 1976. La rencontre de l'un des plus grands couturiers de tous les temps avec une décennie libre. Aucun des deux n'en sortira intact.

Brèves de comptoir

Réalisé par Jean-Michel Ribes – **Film français**
Avec : Chantal Neuwirth, Didier Bénureau, Christian Pereira – **Genre** : comédie

Une journée de la vie du Café L'Hirondelle, sur une petite place de banlieue, en face d'un cimetière. De l'ouverture à 6h30 du matin jusqu'à la fermeture à 22h30, les clients entrent, boivent, parlent, sortent, rerentrent et reparlent de plus belle. Ils composent un drôle d'opéra parlé, une musique tendre et cocasse, un cantique de pensées frappées au coin du plaisir d'être ensemble…

Get On Up

Réalisé par Tate Taylor
Avec : Chadwick Boseman, Nelsan Ellis Viola Davis
Film américain
Genre : biopic, musical

L'ascension fulgurante du chanteur américain James Brown, élevé dans l'extrême pauvreté et devenu le parrain de la soul.

nights & love stores

Dorcel Store

STORE

02 97 89 26 05 - Rue Rouget de Lisle - LANESTER

DORCELSTORE
LUXURE DEPUIS 1979
4 rue des Petits Champs - 35760 St Grégoire
✆ 02 99 38 89 83
10 avenue des lions - 44800 St Herblain
✆ 02 40 94 16 96
72 route de Gouesnou - 29200 Brest
✆ 02 98 41 52 04

MARC DORCEL vous invite à Lanester près de Lorient pour découvrir son Conceptstore de 300m² dédié au plaisir et au bien-être (lingerie, vêtements sexy, gadgets coquins, DVD, jeux, articles de massage…). Plus de 3000 références pour tous les plaisirs ! Cet espace tout public, à la déco Chic et Fun, s'adresse aux hommes comme aux femmes pour le plus grand plaisir des couples. Les produits les plus chauds sont disponibles dans une zone réservée aux adultes.

Le Tropik

CLUB LIBERTIN

02 97 21 86 03 - 25 rue de Liège - LORIENT
www.tropik-sauna.fr

Dans une ambiance feutrée, Patricia et son équipe sont heureuses de vous accueillir dans un espace dédié aux plaisirs des sens et à la volupté, où tolérance, respect et partage sont les règles d'or. « Sauna, hammam, jacuzzi ».

Horaires rentrée :

Lundi - Mardi : 15h - 19h ; Mercredi : Fermé Jeudi : 15h - 2h ; Vendredi : 20h - 2h ; Samedi : 20h - 2h ; Dimanche : Fermé.

restos' guide

Avec cuisineAZ.com

Tarte aux poireaux et gruyère

Quantité	6 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

• 2 gros poireaux • 1 pâte brisée allégée "fait-maison" (moins grasse que celle dans le commerce) • 40g de beurre allégé • 40g de farine • 1/4L de lait écrémé • 2 gros oignons • 3 c. à soupe de concentré de tomates • 30g de gruyère râpé allégé (ou mozzarella) • origan • sel, poivre

Source : www.cuisineaz.com

Préparation

• Préchauffez le four à 210 °C (th.7)

• Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfournez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ.

• Faites bouillir un grand volume d'eau.

• Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les.

• Dans une poêle anti-adhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement.

• Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel.

• Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste de gruyère. Enfournez 20 min. Surveillez la cuisson.

• Servez.

RESTAURANT / BAR & COCKTAILS

NOUVEAU

La Maison Kerscouët

02 97 82 86 68

Lieu dit Kerscouët - Rue des chasseurs (Route des plages)
PLŒMEUR

• Formule le midi (hors WE et jours fériés) : 12€50 (E+P+D) ; Menus à 17€ et 26€. LE SOIR FORMULE UNIQUE À 23€, cuisine sur pierre chaude (E+P+D).

• Ouvert du mardi au dimanche soir, fermé le lundi.

www.kerscouet.com

Bienvenue à «La Maison Kerscouët», bienvenue chez vous !

De «L'Auberge Kerscouët» à Plœmeur, il ne reste que le nom «Kerscouët», car pour le reste table rase du passé !
Du restaurant en passant par les cuisines ou les chambres d'hôtes, il aura fallu quelques mois à nos nouveaux propriétaires pour vous proposer un tout nouvel établissement.

Ici on reçoit comme on aime être reçu !

L'extra frais est à l'honneur avec une réelle intention de privilégier les acteurs locaux. Un apéritif* en terrasse, un déjeuner ou dîner dans une ambiance tendance et pour finir le café dans les fauteuils club du salon : un tableau complet pour des instants de partage parfaits !

NOUVEAU : un rendez-vous Bar et cocktails avec une carte originale !!

Le MIDI (hors week-end et jours fériés), une formule complète (avec choix) à 12€50 (E+P+D).
LE SOIR CUISINE SUR PIERRE CHAUDE À VOLONTÉ, légumes snackés, une formule unique à 23€ (E+P+D).
NB : c'est bon, c'est copieux, varié (minimum 10 légumes, 8 viandes, 2/3 poissons), super frais, service très sympa !

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Le Grazu

CRÊPERIE-GRILL

02 97 82 83 07
3, rue du Grazu - Port de Lomener (PLŒMEUR)

• Plat du jour à 9€ ; Formule crêpe à 13€ ; Formule Entrée Plat Dessert à 16€.
• Fermé lundi soir et mardi toute la journée.

Si cette crêperie est devenue au fil des décennies un des rendez-vous gourmands de Lomener, ce n'est pas par hasard ! VÉRONIQUE ET SON ÉQUIPE DISPENSENT DEPUIS 10 ANS, CE QU'ILS APPELLENT « LA CRÊPOTHÉRAPIE » !

Je vous explique : bonnes recettes, qualité des produits, carte ponctuée de belles spécialités où le mariage entre tradition et innovation se passe à merveille, sourires et bonne ambiance à gogo, concerts, chansons et musiciens… Voici l'ordonnance pour rester toute l'année d'humeur joyeuse avec l'appétit au beau fixe !

CÔTÉ NOUVEAUTÉ : vous avez certainement remarqué la transformation et l'intégration très réussie de l'ex-Corto qui agrandit ainsi « l'ancien » Grazu et permet plus de confort, un espace bar et une scène plus adaptée aux concerts. Là aussi, nouvelles « mixtures », rhum* arrangés, tisanes de « sorcières »... agrémentent un nouveau décor largement plébiscité ! Votre visite va de soi !

NB : Breizh Brunch samedi et dimanche ; excellent rapport qualité/quantité/prix ; enfants bienvenus et chouchoutés ; « boeuf » musical improvisé fort apprécié !

L'Harmony

Du Lun. au Vend.
PIZZAS & BURGERS À EMPORTER ! -10%

02 97 86 32 90
6 r Ste Anne - PLOEMEUR

Voilà une adresse que vous transmettrez à vos amis…
dès que vous l'aurez testée !

CONCERT : TRIO « AN AOD » (Chants de marins) VENDREDI 19/09 à partir de 20h

Pascale à l'accueil et Charly en cuisine, un binôme détonnant, qui a déjà bien «roulé» sa bosse auprès de très bonnes tables vannetaises et qui a décidé depuis un an de s'établir à Plœmeur…

Situé entre la mairie et l'église, cet établissement propose une carte riche de recettes qui vous fera découvrir de nouvelles saveurs, glanées au fil de leurs voyages… Et oui nos deux compères sont des globetrotters qui n'hésitent pas à rapporter quelques touches de leurs voyages, afin de personnaliser les classiques !

Retrouvez bien évidemment **les Pizzas** mais attention, ici le fromage c'est de l'**EMANIO** (qui allie le côté fondant de la Mozza au côté filant de l'Emmenthal), **le Coin Boucher avec entrecôte, pièce du boucher, tartares…, les spécialités de Burgers, pains artisanaux (8 au choix !), les Carpaccios (10 au choix), les pastas et autres salades repas (vinaigrette maison).** J'oubliais (désolé Charly, ne m'en veux pas !) de vous parler du fameux **FISH AND CHIPS**, les mots me manquent…

• Fermé le mercredi soir et dimanche.
• Possibilité groupe - Bel espace jusqu'à 30 personnes.
• Soirées événementielles - se renseigner.

CUISINE ALSACIENNE… ET BRETONNE !

L'Alsace à quai

02 97 21 47 81
19 cours de la Bôve - LORIENT

La rencontre culinaire entre l'Alsace… et la Bretagne !

SUR LE QUAI Selon la pêche : lotte, cabillaud, bar, St Jacques, dorade, homard bleu et moules de bouchot cuisinés :
• Rôti ou en mijoté • En salade ou en brochette • En filet ou en fish & chips • Mariné ou fumé • Sur risotto ou sur choucroute

Le poisson est issu de la pêche, pas d'élevage !!! Excepté pour le saumon d'Écosse Label rouge. Les recettes changent au gré du marché, des saisons et surtout de l'humeur du chef et de ses épices.

EN ALSACE Quoi de plus naturel, en évoquant l'Alsace… de déguster « une authentique choucroute ». Cuisinée, mitonnée, confite comme dans les fêtes de famille des bords du Rhin !!! Knacks, saucisses fumées, collet, poitrine salée, ainsi que le fameux jarret arrière fumé cuit 5h, composent l'univers de cette gastronomie alsacienne. Sans oublier les joues de porc braisées au Pinot blanc*, le baeckeoffe au Riesling*, les salades de presskopf et de cervelas, et bien sûr les flammekueche tradition, au gruyère de Fribourg, mixtes ou au munster.

SERVICE TRAITEUR À EMPORTER

Les vins : une vingtaine de producteurs, au verre, au pichet ou la bouteille.

*• **Menus du marché** : Plat 10€50, E+P ou P+D 13€90 ; E+P+D à 16€90 ;* (uniquement le midi)
• Ouvert du mardi au samedi : le midi de 12h à 14h et le soir de 19h à 22h (service jusqu'à 23h les vendredis et samedis). Ouvert les jours de fêtes et fériés.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

UN RESTAURANT ET UN CLUB

Le Petit Bedon

02 97 52 11 62
106, avenue des Druides - Carnac

NOUVELLES CARTES
avec fruits de mer et homard breton

« Une institution de père, mère en fils ! »

Naissance en 1978... Un vrai succès...
Et ce n'est pas prêt de s'arrêter !

Une histoire de famille qui fourmille d'énergie, de bonne humeur, de bonnes idées et d'un savoir-faire dont la réputation a depuis longtemps franchie les frontières du département ! Oyez, oyez, bonnes gens : ici on se restaure de mets sélectionnés avec rigueur (producteurs locaux), cuisinés avec passion par un Chef en place depuis 32 ans et servis avec de larges sourires par des jeunes gens en…Kilt ! Amis de passage : vous serez accueillis comme des habitués… Alors on ne s'étonne plus de vouloir y rester pour passer le reste de la nuit au club attenant, pour danser autour d'un bon Champagne* ou d'un cocktail* exotique ! Nous sommes conquis. Cuisine locale avec un bon équilibre Terre/Mer et belles recettes exotiques à l'image d'une décoration hétéroclite où un bouddha rose côtoie sans vergogne un éléphant d'Afrique ! À table ! : « les huîtres de la baie de Quiberon (Kermancy) ; l'andouille chaude « Le Bihan » et purée fourchette ; la sole de petit bateau ; le fromage de chèvre « Le Roélan » ; les Rognons de veau aux morilles ; Le filet de boeuf grillé sauce Béarnaise « maison »… Envie d'exotisme : le boudin créole ; le crabe farci ; Le Colombo d'Agneau…

« Bref, le Petit Bedon, si vous n'êtes pas encore addict, vous allez le devenir ! »

- *Menus à 21€, 22€, 24€50 et 33€50*

HORAIRES D'OUVERTURE :

- *Restaurant : 19h à 2h, 7j/7 à partir d'avril ;* concert tous les vendredis soirs *au restaurant de 20h30 à 00h.*
- *Discothèque : 00h - 5h*
- *Groupe jusqu'à 100 personnes sur réservation.*

www.lepetitbedon.fr

Entre Terre… et Mer

02 97 64 25 85
20, cours de la Bôve - LORIENT

Moules-frites (8 sauces) et **salades-repas** sur place ou à emporter

Si nous aimons cette table c'est autant pour son accueil souriant et dynamique, pour sa cuisine sincère à base de produits frais de saison que pour son excellent rapport **qualité/prix.** En effet, avec une formule du midi qui vaut le détour : du choix, des assiettes généreuses et joliment présentées, mais aussi avec sa carte et ses menus où les classiques côtoient des recettes plus originales, le tout travaillé avec passion. Si Tony, le Chef, affectionne les spécialités de poissons, sa carte fait la part belle aux gourmandises du terroir.

Côté mer Fricassée de crevettes au chorizo ; Poêlée de St Jacques au velouté de petits pois ; Filet de merlu au cidre* et à l'andouille ; Cotriade ; Poissons entiers grillés (300-400g) ; Sardines grillées.

Côté terre Crumble de chèvre fermier aux tomates confites ; Tatin d'andouille et son caramel au cidre* ; Tête de veau.

Parlons des desserts Terrine de crêpes au caramel au beurre salé ; Tiramisu Fraises - spéculoos ; Mango noisette et son caramel de mangue ; Nougatine glacée.

Grand choix de vins* au verre.

LE + : DÎNER OU DÉJEUNER À LA MAISON COMME AU RESTAURANT… C'EST POSSIBLE ! COMMANDEZ ET EMPORTEZ-LE !

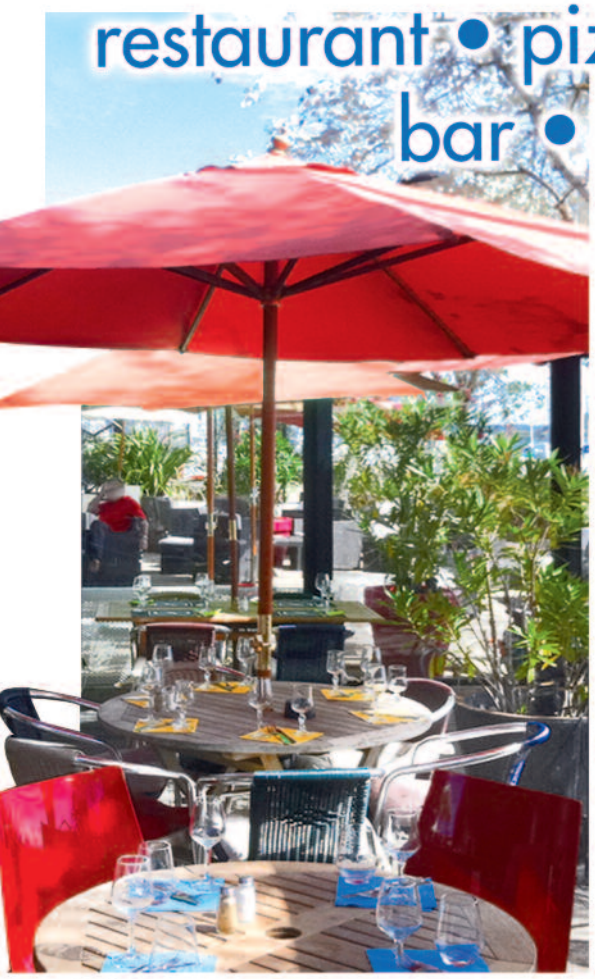
- *Formule du midi du mardi au samedi : plat du jour 9€50 ; 12€ (E+P ou P+D) ; 14€50 (E+P+D). Au choix 2 entrées, 2 plats (poisson, viande) ; 2 desserts. FORMULE DU MIDI MÊME LE SAMEDI !*
- *3 menus (E+P+D) 16€40 ; 21€50 ; 26€60.*
- *Groupes ➤ 50 personnes. Baptêmes - Communions - Anniversaires*
- *Ouvert du midi au samedi (midi et soir - 22h30 le samedi) et* le dimanche midi *(12h-14h). Fermé le dimanche soir et le lundi.*

www.entreterreetmer-lorient.com tripadvisor

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

L'OPTIMIST & LA PLAGE

restaurant • pizzas • saladerie
bar • glacier



CONCERTS :
SE RENSEIGNER !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération. « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

L'OPTIMIST LA PLAGE

7j/7
déjeuner
dîner
grignoter
boire un verre*
...le tout face à la mer !

L'OPTIMIST & LA PLAGE
Port de Plaisance de Kernével
Larmor-Plage
02 97 84 61 82
www.loptimist.com

Le PACIFIC
LORIENT
DISCOTHÈQUE
INTERDIT-18 ANS
Jeudi étudiants
4 place Jules Ferry 02 97 21 30 90
Ouvert jeudi, vendredi, samedi, dimanche et lundi

Croc'épi

02 97 88 31 38

• 1 impasse Jean St Marc (Face à KIABI) - LORIENT (Keryado)
• 20 rue Jean-Marie Tjibaou (dans l'enceinte du magasin Biocoop) LANESTER (Zone de Manébos)

CUISINE BIOLOGIQUE, LOCALE ET DE SAISON EN SELF-SERVICE

Chaque jour à l'heure du déjeuner, le chef de Croc'épi et son équipe proposent **une cuisine maison**, locale et de saison pour faire chanter les papilles. Le chef Mickaël Saiget, élabore de vraies petites pépites culinaires. Il travaille **une cuisine traditionnelle** avec un goût pour les épices, le végétal et les légumes anciens. Ici, les ingrédients de tous les produits sont sélectionnés selon la charte Biocoop qui va au-delà du cahier des charges AB : **tous les produits sont bio**, locaux en priorité, certifiés, solidaires, sans OGM, et n'auront pas été transportés par avion…

Manger à Croc'épi, c'est la garantie de se faire du bien tout en préservant la planète.

Ouvert le midi du lundi au samedi de 12h à 14h (jusqu'à 14h30 le samedi). Les plats du jour sont visibles sur www.les7epis.fr

Croc'épi, le restaurant de la Biocoop Les 7 épis à LORIENT

• Déjeuner complet le midi pour 14€60 la formule ou 9€10 la grande assiette de crudités.
• Ouvert du lundi au samedi, uniquement le midi.
• L'espace "snacking"offre un large choix de sandwichs, wraps (galette de blé), tartes et desserts à partir de 3€65.
• Repas à emporter, sur place, en salle et en terrasse.

crocepi@orange.fr www.les7epis.fr

Les 7 Épis biocoop

Le Carré

RESTAURANT - BAR

02 97 11 22 22

15 place Aristide Briand - LORIENT

Et si on poursuivait l'été en centre ville ! Alors flânons et faisons une halte gourmande au Carré !

« LA TERRASSE ENSOLEILLÉE POUR ABORDER LA RENTRÉE EN DOUCEUR ! »

NOUVEAU ! LE SOIR, SERVICE JUSQU'À 23H du merc. au sam.

Sandrine et Pascal maîtrisent aussi bien l'accueil, le confort que la bonne cuisine. Si le coeur vous en dit c'est aussi en terrasse que vous dégusterez une carte de vrai restaurant et des formules du jour. Belles connotations «bistrot» : **Huîtres et bigorneaux ; Duo de saumon ; Salade Périgourdine ; Mitonné de joues de porc ; Blanquette de veau ; Andouillette AAAAA, Tartare de bœuf, Burgers maison, le tout accompagné de «frites fraîches maison» ; Brochette de St Jacques et lard… NB : le choix dans la formule du midi peut aussi se faire dans les plats du menu à 15€90 !**

« UN RESTAURANT DÉSORMAIS AUSSI LE SOIR ! ».

Vous y veniez le soir pour un rafraîchissement ou un apéritif* entre amis. Vous pouvez y rester pour dîner (du mercredi au samedi). Lumières tamisées pour une soirée parfaite ! **Côté BAR : belle sélection «autour du vin*» (aussi au verre) ou autres classiques pour l'apéritif*, le tout accompagné de «planches apéro», saucisson, rillettes maison, pâté Hénaff, panier de frites fraîches «maison»… Profitez de la terrasse ensoleillée !**

• 3 menus au choix : 15€90 ; 19€90 et 24€90 Formule du midi à 12€90 (E + P ou P + D) + CARTE. Menu enfant 7€50.
• Ouvert 6j/7 ; RESTAURANT : tous les midis service de 11h45 à 15h et le soir de 19h à 23h du mercredi au samedi. Fermé le dimanche.

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

restos' guide

à vos fourchettes...

Le Cytrus

02 97 84 62 88 9, place Notre Dame - LARMOR-PLAGE

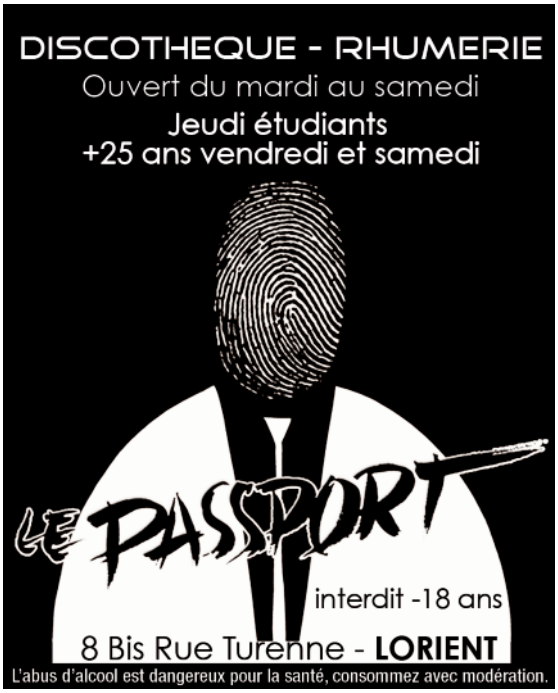
SITUÉ AU CŒUR DE LARMOR, À DEUX PAS DES PLAGES, CETTE NOUVELLE ADRESSE, NE VA PAS VOUS LAISSER INDIFFÉRENT…

Côté cuisine : le fait maison, le frais, sont à l'honneur avec des viandes et poissons cuits à la perfection. Alors allons à l'essentiel, le midi et le soir, des plats du marché, une viande ou un poisson avec deux desserts au choix (pour les plus pressés !) ou optez pour la carte **avec la cassolette d'escargots de Groix à l'estragon** (de l'escargoterie de l'île de Groix) ; **Poisson du marché au kari gosse tagliatelles fraîches ; Pavé de boeuf sauce au poivre, pommes sautées ; Burger savoyard salade verte ; Choucroute de la mer au beurre blanc ; en dessert le Triomino sicilien…**

UNE BELLE PARTICULARITÉ :

Carnac, Groix, Lorient, Languidic… s'affichent à la carte ! En effet, les fournisseurs locaux ont la faveur de ces nouveaux propriétaires !

• MIDI & SOIR à l'ardoise MENU DU MARCHÉ - une viande et un poisson au choix + deux desserts au choix.
E+P ou P+D 13€50 - E+P+D 17€50
Plat + KFÉ gourmand 15€50 + CARTE
Menu enfant (-10 ans) 8€.
• Ouvert du mardi au dimanche. Fermé dimanche soir et lundi.


DISCOTHEQUE - RHUMERIE
Ouvert du mardi au samedi
Jeudi étudiants
+25 ans vendredi et samedi
LE PASSPORT
interdit -18 ans
8 Bis Rue Turenne - LORIENT
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

L'ESPAdrille

02 97 65 58 73

3, promenade de Port Maria - LARMOR-PLAGE

Comme le disent certains guides, « rien que la vue vaut le détour », mais à l'ESPAdrille vous viendrez aussi pour ce que vous avez dans votre assiette !
C'est la rentrée, alors venez toujours vous régaler de la carte estivale… Les produits frais et locaux sont à l'honneur avec les fruits de mer (plateaux, assiettes).

MOULES-FRITES (environ 1 kg) À PARTIR DE 11€90

Alexandre, le nouveau chef, vous propose : « filet de bar au coulis de langoustine, brochette de S[t] Jacques sauce au cidre* », et bien d'autres plats pour réveiller vos papilles. Pour accompagner ces mets, vous découvrirez également des vins* de petits producteurs inédits dans la région.
À signaler aussi les fameux burgers ainsi que les desserts faits maison.

*• **Nouvelle formule hebdomadaire :** E+P ou P+D à 13€ ; E+P+D à 16€. Menu à 19€ ; Menu à 29€ + carte.*
*• **Ouvert 7j/7***

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

La Chaumière

09 81 04 30 51
1 rue de Larmor - PLŒMEUR

NOUVELLE CARTE !

• Ouvert tous les jours de 8h à 21h en semaine et 8h à 1h VSD, fermé le lundi.
• Restauration le midi de 12h à 14h.

Un petit bout de bar de quartier où le charme réside avant tout dans la personnalité d'Erwan et d'Émilie. Rendez-vous des amis, on se connait, on échange et on partage états d'âme, éclats de rire et bons tuyaux ! Et oui, ces établissements de centre ville sont parfois un des derniers lieux où la convivialité intergénérationnelle peut encore s'exprimer… et toujours dans la bonne humeur ! Repris depuis 2013, le bar La Chaumière propose une petite carte de restauration. Concoctés avec gourmandise et en toute simplicité, Émilie vous propose de découvrir : les nouvelles cocottes ainsi que son nouveau choix de paninis et croques. Pour les desserts, laissez-vous tenter par les glaces, le café gourmand ou les gaufres gourmandes.

Encas le midi à petits prix !!

Au Jardin des Sens

02 97 36 21 44 - Fax. 02 97 36 44 77
1, av. Ambroise Croizat (Place du Calvaire) - **HENNEBONT**

Un joli Paradis, proche de la Basilique, à la cuisine raffinée, plébiscité par de nombreux inconditionnels. Dans un cadre contemporain et épuré, le Chef, Luc Kerno, vous propose une cuisine authentiquement bonne, d'excellente tradition, où les poissons nobles côtoient les spécialités de viandes (Filet de boeuf…). De belles recettes aux tonalités gastronomiques : **« Gambas rôties, gnocchi de pommes de terre aux algues ; Rognons de veau façon forestière ; Barres d'andouille croustillantes, demoiselles de langoustines et crème de homard ; Raviolles choco-caramel, cappuccino noisette… ».** Catherine Kerno, de bons conseils, défend avec vigueur et passion le savoir-faire de son époux ! Jolie carte des vins* et champagnes*. Possibilité de vin* au verre.
Ps : le midi, vous pouvez accéder à ce petit coin de paradis pour seulement 16€50, un excellent rapport qualité/prix incontestable !

• Menus à 25€ (2 plats), 29€50 (3 plats), 34€, 39€, 51€, 55€, + carte, formules du midi à 16€50 et 19€50. Menu enfant à 11€.
• Fermé dim. soir et lundi toute la journée.
• Salle à disposition pour les séminaires, repas de famille ou entreprise (30/60 pers.).

www.aujardindessens.fr

Restaurant du Terroir

Le Galion

CRÊPERIE

02 97 86 71 90
14 rue Ste Anne - PLŒMEUR

Ça fleure bon le beurre salé, le blé noir bien saisi, le **100% crêpes,** et le bon cidre*.

De quoi allécher tout le quartier de la mairie de Ploemeur. Certains disent même qu'au Galion, les saveurs de l'enfance vous reviennent dès les premières bouchées !
De belles crêpes **bien garnies, grandes, fines, croustillantes, moelleuses !** Nos hôtes travaillent main dans la main avec des **producteurs locaux** (charcuterie, farines, fruits et légumes, produits laitiers… chocolat maison !).

25 SPÉCIALITÉS DE CRÊPES BLÉ NOIR :

l'Évarzec et sa saucisse artisanale, la Briochine et ses noix de St Jacques flambées à l'eau de vie de cidre* et pourquoi pas en dessert **la tatin et ses pommes cuites au beurre et caramel au beurre salé maison, boule de glace vanille…** Ne manquez pas de déguster le **fameux lait ribot** ainsi que le très bon cidre* artisanal bio. Enfin et ce qui ne gâche rien, l'accueil est sympathique, souriant, à l'écoute, à l'image de la **cuisine GÉNÉREUSE !** Ici, on connait bien ses classiques sans oublier de belles touches de créativité… alors amateurs de bonne humeur et d'authenticité… n'attendez plus et franchissez la coupée de ce Galion !

• Formules du midi à 6€, 8€, 10€.
• Ouvert 7j/7 - MIDI & SOIR

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

RESTAURANT - BRASSERIE

L'Amiral

02 98 60 55 23

1, avenue Pierre Guéguin - CONCARNEAU

Décor célèbre d'une des premières enquêtes de l'Inspecteur Maigret, cette institution mythique concarnoise n'est nullement restée figée dans le temps ! C'est dans un cadre chaleureux et contemporain, face à la ville close, que Catherine et Arnaud Lebossé m'ont accueillie pour me faire partager un vrai moment de bonheur ! Et pour cause : **une aventure culinaire iodée où le homard tient le rôle de l'Amiral dans sa marmite de fruits de mer ;** où **crustacés, poissons** excellent par leur fraîcheur et le **tournedos de canard** s'accommode délicieusement d'un **jus de viande à l'abricot… Accompagnés de pain(s) « maison », de glaces élaborées sur place,** toutes les réjouissances sont au rendez-vous !

CÔTÉ BRASSERIE POUR LES PLUS PRESSÉS OU DÉSIREUX DE PROFITER DE LA TERRASSE ENSOLEILLÉE, LA CARTE EST PLUS SIMPLE MAIS TOUT AUSSI GOURMANDE…

On touche du doigt le paradis qui vous attend un autre jour dans la salle du restaurant ! Alors pour un petit café, un délicieux verre de vin* entre amis, une belle salade, une spécialité pâtissière ou encore un plateau de fruits de mer au restaurant, **l'Amiral vous embarque !**

- ***MENU DU JOUR*** *sauf week-end et jour fériés : 20€40 (E+P+D) ; 24€50 (E+P+F+D) 17€ Formule du midi : E+P ou P+D.* ***MENU SIMENON :*** *28€80 (E+P+D) ou 33€ (E+P+F+D).* ***MENU HOMARD « BLEU » :*** *37€50.*
- ***MENU PLAISIR :*** *43€*
- *Ouvert tous les jours, sauf le lundi soir et dimanche soir.*

www.restaurant-lamiral-concarneau.com

crêperie de Saint Maurice
Transmise de père en fils, cette crêperie a des atouts qui ne cessent pas de nous séduire depuis des années. C'est dans une ancienne maison de passeur, située en bord de rivière, sur le site classé de Saint-Maurice que vous pourrez déguster en toute quiétude une carte de crêpes de froment et galettes de blé noir aux garnitures aussi gourmandes qu'originales. Les ingrédients qui composent les spécialités ont eux aussi accru sa renomée : algues, épinards à la crème, fondue de poireaux, St Jacques, saucisse fumée, compotée de pommes et de rhubarbe, coulis de café, gelée de Chouchen* cuisinés... L'ambiance est détentue, amicale et bucolique ! Entre amis, en famille ou en amoureux, vous garderez un souvenir inoubliable de votre visite ! Un enchantement !
Ouvert tous les jours
midi & soir
sauf le mardi
02 98 71 50 67
Site de Saint Maurice - Clohars-Carnoët
02 98 71 50 67
www.creperiedesaintmaurice.com
GPS : N47,8034° - W3,5268°

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

restos' guide

à vos fourchettes...

Au Bistrot Gourmand

02 97 83 01 73
167, rue du Colonel Muller - LORIENT

NOUVELLE CARTE !

Voilà un restaurant où les vins* sont autant à l'honneur que ce que vous choisirez dans votre assiette avec comme point d'orgue une cave à votre disposition pour tous vos achats. Une déco impeccable et fonctionnelle qui s'adapte aussi bien à la dégustation qu'à un bon repas entre amis ou entre collègues. Grand choix de vins* au verre **(possibilité d'acheter par 3 bouteilles, ou de consulter la cave en ligne).** C'est donc tout naturellement sous le signe du vin* et de la cuisine gourmande, française et savoureuse (le fait maison est à l'honneur), que vous pourrez déguster : **Entrecôte XXL (400gr) ; Carpaccio ou Pavé de boeuf ; salades repas, assiettes gourmandes, pour les pressés ; BG BURGER ; Tartare aux olives noires ; les planches (comprenant une entrée, une viande ou un poisson et un dessert) ; FRITES MAISON, SAUCES MAISON, salade… un régal ! et bien sûr tous les jours une entrée, un plat et un dessert (tarte maison !).**

AU BISTROT GOURMAND OU BG POUR LES INITIÉS, EST OU VA DEVENIR SANS NUL DOUTE UNE DE VOS ADRESSES FAVORITES !

- *Formule du jour 11€ (E+P ou P+D), 14€ (E+P+D) + carte. Menu enfant 8€ (- 12 ans).*
- *Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 19h ; Restauration le midi. Restaurant ouvert le samedi 11h à 15h.*
- *Repas de groupe et apéritifs* dînatoires sur demande.*
- *Facilité de parking.*

www.aubg.fr - aubistrotgourmand@orange.fr

Ar'Ty Mad

02 97 21 09 12
40 cours de Chazelles - LORIENT

NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES

NOUVEAU CHEF CHEZ AR'TY MAD, LA RELÈVE EST ASSURÉE !

Vous auriez pu découvrir Aurélien dans ces nouvelles émissions culinaires auxquelles il a en effet participé et gagné de nombreux concours… Mais bonne nouvelle c'est à Lorient qu'il s'est établi ! Le pari peut paraître osé me direz-vous, reprendre une insitution comme Ar'Ty Mad (après 30 ans d'activité de l'ancien propriétaire). Aurélien perrosien d'adoption (qui a fait ses classes chez Bernard Loiseau ou auprès d'étoilés Michelin) a souhaité mettre sa créativité, sa générosité dans ses plats : **« Ris de veau au jus de viande ; Fricassée de langoustines au beurre d'algues, mesclun de salade ; Onglet de boeuf « Angus » grillé ; Fraises confites, crème anisée et caviar de fraise… ».**

LE JEUDI : COUSCOUS / LE VENDREDI : PAËLLA

Pour Aurélien : « c'est le goût et le respect des produits qui priment », travaillés en **extra-frais** bien sûr ! Certains classiques de la maison sont toujours à la carte afin que les habitués ne versent aucune larme : belle attention !

- *Menu du jour (tous les midis du mardi au samedi inclus) E+P ou P+D 14€50 ; E+P+D 19€90 ; Menu Saveurs 27€90 ; Menu Tymad 37€90 + CARTE.*
- *Tous les jeudis couscous d'agneau + dessert à 16€90 ; tous les vendredis paëlla + dessert à 16€90.*

PENSEZ À RÉSERVER !

- *Ouvert du mardi au dimanche. Fermé dimanche soir, mardi soir et lundi.*

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.
« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

La Grande Plage

02 97 05 19 72
Rue du Fort d'aigle - Plage du Casino - PORT-LOUIS

Pensez à réserver pour vos cérémonies
Baptêmes, Communions, Mariages…

L'océan à perte de vue… difficile d'y résister…

Avec l'océan comme témoin, le restaurant la Grande Plage vous embarque à bord d'**un cadre d'exception**. Les pieds dans l'eau, directement sur la plage du Casino, la vue imprenable donnant sur la rade, Groix, Gâvres et les remparts de la citadelle (vue panoramique à 180°) en fait **un lieu magique.** Pensez à réserver votre table près des baies vitrées, la grande clarté inonde la salle de lumière ; la vue sur le large, midi et soir, est féérique. Vous êtes sous le charme ?

Côté cuisine : retrouvez les produits du terroir, de saison avec une cuisine traditionnelle, repensée par un chef créatif.

À sa carte, de très belles tonalités de **fruits de mer** et de poissons (arrivage quotidien toute l'année) : **« Tomate ancienne, tartare de thon aux condiments ; Terrine de foie gras, mitonné de pêche au basilic ; Entrecôte (VBF) à l'échalote confite ; turbot, étuvée de poireau à l'oignon.**

VENEZ DÉCOUVRIR :

- LA NOUVELLE CARTE, PLEINE DE SURPRISES ET POURQUOI PAS « L'INSTANT CRÉATIF » : LE DESSERT DU JOUR RÉALISÉ PAR LE PÂTISSIER DE L'ÉQUIPE.
- HOMARD BRETON 40€

Une bonne cuisine, un service souriant et alerte.
Accès : direction Musée de la Citadelle, grand parking, accès direct sur la plage.

- *Formule le midi 12€ (E+P ou P+D) ; 15€ (E+P+D), sauf dimanche. À la carte, de 16€ à 38€. Menu enfant 10€*
- ***Ouvert toute l'année, tous les jours !***
- *Accueil de groupe (CE), anniversaire, mariage… Capacité 100 couverts*
- ***Terrasse plein sud (40 couverts).***

« Le Resto Facile ! »

02 97 21 08 62 / 25 avenue du Général de Gaulle - LORIENT
• Ouvert tous les jours.
02 97 21 16 73 / 83, rue Amiral Courbet - LORIENT
• Ouvert tous les jours sauf WE (sauf groupes sur réservation).

Salles de réunion
10 à 200 pers. sur place

« LE RESTO FACILE ! », pour le plaisir d'aller au restaurant, tous les jours, sans se ruiner.

« Le Resto facile ! » est un restaurant original, une adresse que l'on se transmet de bouche à oreille ! Vous êtes entre collègues et vous souhaitez profiter de la pause-déjeuner sans perdre de temps ? Le restaurant vous propose un self-service. Tous les jours, un choix varié d'entrées et de desserts, de plusieurs plats cuisinés avec viande, poisson (de la criée) ou végétarien, des grillades et des pizzas… Chaque semaine, des repas à thème (wok, jambon à l'os, crêpes « maison », le tout préparé devant vous).

Leurs restaurants accueillent les groupes jusqu'à 230 pers., ils proposent des menus servis à table, des buffets, des cocktails ou pots de départ adaptés à vos envies et votre budget. Vous voulez rester entre vous, une salle privée est à votre disposition, sans supplément de prix.

Côté qualité : le chef de cuisine sélectionne les meilleurs produits et travaille avec des artisans boulangers, poissonniers et producteurs locaux.

Côté prix : à partir de 7€90 l'entrée et le plat ou le plat et dessert, en self-service !

Côté ambiance : ses grands espaces colorés et l'accueil chaleureux des équipes sauront vous séduire.

Situé à deux pas du centre-ville, avec parking privé et accès direct à la voie rapide, « LE RESTO FACILE ! » est vraiment l'adresse à connaître.

Pour toute prestation de restauration de groupe ou pour la location de salles de conférence ou de réunion, réservation obligatoire au 02 97 21 08 62 (Valérie).

- *Formule repas en self-service, de 7€90 à 9€40.*
- *Menus enfants (- de 12 ans) : 4€65.*
- *Menus servis à table à parti de 14€80, boisson comprise.*

www.agoraservices.fr

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

restos' guide

à vos fourchettes...

L'Océane

02 97 76 95 66
Le Courégant - PLŒMEUR

petit futé

L'OCÉANE

Vernissage début octobre

MOULES/FRITES JUSQU'À FIN SEPTEMBRE

Un air de détente flotte toujours sur la route côtière des plages et l'Océane, idéalement située au Courégant (Plœmeur) vous réserve le meilleur accueil pour une halte gourmande, au rythme des vagues… Elle bénéficie d'une **belle terrasse (chauffée) et d'un panorama exceptionnel** sur l'île de Groix. Les jolies touches de modernité de la décoration intérieure sont apaisantes.

Côté cuisine : là aussi pas d'improvisation mais une maîtrise du geste et des recettes.

À la carte : classiques et spécialités rivalisent, mais aussi six formules différentes à prix raisonnables ! Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Les amateurs de salades et de viande ne sont pas oubliés ! Nouvelle formule (hors galette et crêpe).

Des nouveautés à découvrir dans la carte.

Retour du couscous en octobre !

• Formules midi et soir + Carte. Formule le midi en semaine à 11€90 (plat du jour + dessert + café). Tous les mardis : Plat du jour « poisson », les mercredis : plat du jour + dessert « maison », Les jeudis : galettes du jour.
• Fermé le dimanche soir et lundi.
• Repas de groupes sur réservation.
• POUR LES ANIMATIONS CONSULTEZ LE SITE INTERNET
www.creperie-brasserie-loceane.com

La Plage - Guidel-Plages

02 97 78 05 54
Bas Pouldu - GUIDEL

NOUVEAU

C'est un tout nouveau restaurant qui vous attend à Guidel-Plages : nouveau nom, nouvelle déco, nouvelle carte, nouveaux responsables… bref une histoire qui commence sous les meilleurs auspices ! Ce qui n'a pas changé, c'est bien évidemment **l'extraordinaire panorama** que vous offre cet emplacement d'exception, face à la grande bleue, **quasiment les pieds dans l'eau !** Donc mon conseil lors de votre passage, n'hésitez pas à réserver votre table (si vous souhaitez de préférence la terrasse, elle est très prisée), puis faites-vous plaisir et dégustez une carte de : **Salades (Périgourdine avec son toast de foie gras ; de la mer…) ; Tagliatelles fraîches ; Viandes (steak tartare ; bavette d'Aloyau) ; Fish & Chips (10€) ; Poissons (brochette de St Jacques et de crevettes ; MOULES MARINIÈRES ultra-fraîches !…) ; Burgers ; Bruschettas et les incontournables Pizzas maison…** vous l'aurez compris, il y en a pour tous les appétits ! Une équipe attentive à votre plus grand plaisir ! Vous reviendrez pour la vue, mais pas que !!!

• Formules le midi du lundi au vendredi sauf jours fériés : E + P ou P + D à 11€50 ; E + P + D à 13€50
• OUVERT 7J/7 - MIDI & SOIR

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Ristorante Del Arte

02 97 32 68 71
ZI de Kerpont - rue Arago - LANESTER

DEL ARTE ouvre sa terrasse, ambiance à l'italienne !

NOUVELLE CARTE DE RENTRÉE !

Que les amateurs de bonne cuisine italienne «affûtent» leur fourchette, le spectacle peut commercer… Une carte foisonnante pour des repas généreux et gourmands aux couleurs traditionnelles de l'Italie : les incontournables **Pizzas et Chaussons Napolitains** (la pâte est pétrie chaque jour sur place, façonnée à la main), **les Antipastis, les Pastas et Risottos, les Carpaccios, les Viandes et Poissons et autres Salades…**

Le service est impeccable et efficace. Les assiettes sont savoureuses. Le cadre est spacieux et remarquablement agencé à la manière d'un patio italien, bref tout le savoir «vivre» à l'italienne en un seul lieu. Vous serez sous le charme !

- *Menu Presto à partir de 9€90 + carte.*
- *Ouvert 7j/7, de 11h30 à 14h30 et de 18h30 à 22h30. Service jusqu'à 24h le vendredi et le samedi.*

Possibilité de repas de groupes, CE, anniversaires…
jadalan@orange.fr

OUVERT 7J/7
LE MOULIN VERT
PLOEMEUR
BAR - BRASSERIE
RESTAURANT - GLACIER
PORT DE LOMENER - 02 97 82 94 92
EN SEPTEMBRE
Vendredi 5 : Soulmotors (soul, funk) à 21H30
Vendredi 19 : Double Dose (blues) à 21H30
Vendredi 26 : concert des Chab's à 21H30
Service jusqu'à 23h30 les vendredi et samedi
Vue imprenable sur le port et la mer !
Terrasse chauffée et couverte si besoin !
Soirées à thème : repas et animations
Plus d'infos sur www.le-moulin-vert.fr ou sur
De belles propositions du jour !
Viandes, poissons, fruits de mer, salades....
TRÈS JOLIE CARTE DE COCKTAILS*

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

restos' guide

à vos fourchettes...

CRÊPERIE - BAR - GLACIER

Moulin de la Galette
Pont Lorois

02 97 85 70 70 - PONT LOROIS (côté Plouhinec, face à la Ria)
23km de Lorient - 17km d'Auray

Ne manquez pas de venir vous rafraîchir avec **les smoothies aux fruits !**

La ria d'Etel devant nous comme un magnifique tableau vivant, un accueil très chaleureux, une décoration intérieure entièrement refaite et de bonnes crêpes, on n'en demande pas plus pour être heureux ! Charmante visite dans cette crêperie possédant un accès direct sur la ria d'Etel aux pieds du Pont Lorois. Le cadre est soigné, confortable et gourmand. Si la carte des galettes et des crêpes est classique, elle se complète de belles spécialités comme la crêpe du Moulin avec du far poêlé, de la glace vanille et son caramel au beurre salé « maison ».
Les amateurs de bonne viande dégusteront une pièce de boeuf de Qualité Extra ; les autres pourront goûter les huîtres de la ria, les salades, les moules-frites (en saison), l'andouille de Guéméné ou l'andouillette à la Plancha...
Finissez par le far « maison » (recette de la grand-mère !) ou la mousse au chocolat !
Alors, n'hésitez-pas à vous laisser embarquer pour cette balade aussi bien gustative que bucolique !
Dépaysement garanti.

Un conseil : pensez à réserver le dimanche !

- *Formules P+D à 11€80 le midi.*
- *Fermé lundi et mardi*
- *Possibilité de location de salle (se renseigner sur place)*

www.lemoulindelagalette.info

CUISINE TRADITIONNELLE

Le Nautilus

MOULES ET SALADES À LA CARTE !

02 97 55 72 90
Le Vallon du Bas Pouldu - GUIDEL PLAGES

PLATEAUX DE FRUITS DE MER (sur commande)
ET TOURTEAUX MAYONNAISE !

Jules Verne n'aurait pas rêvé plus bel endroit pour immortaliser son Nautilus. C'est en effet en lieu et place du restaurant « Au vallon du bas Pouldu » à Guidel Plages que Julien-Pierre Eveno et son équipe vous accueillent pour une plongée dans le monde des saveurs et de la fraîcheur… un véritable voyage gustatif. **Situé face à la mer, à l'embouchure de la Laïta,** Le Nautilus s'offre un tout nouveau cadre, qui associe une décoration contemporaine à l'esprit lumineux et convivial du bord de mer. Rien n'est laissé au hasard, de l'éclairage aux couleurs douces de son mobilier. **La terrasse vous invite à profiter pleinement d'une vue imprenable et d'une certaine douceur de vivre.** Ici, les plats se dégustent comme une évidence. **NOUVELLE CARTE À DÉCOUVRIR** dont : **« Plateau de fruits de mer et homard rôti au kari Goss sur commande ; Langoustines , huîtres creuses, tourteaux mayonnaise à la carte car de saison ; Pastilla de mijoté de veau à la provençale, sauce tomate au olives et citrons, écrasé de pomme de terre ; Sablé parmesan, guacamole d'avocat et crevettes marinées, tartare de tomates ; Pavé de bar rôti, mamaliga, salade de fenouil à l'huile de noisette, crème de langoustines ; Croustillant chocolat blanc, fraises marinées, crème légère vanille, sorbet citron jaune.** J'oubliais, mais vous l'aurez deviné, ici on privilégie **l'extra frais ! À noter : une salle de groupe est à votre disposition pour vos repas de famille, séminaires…**

- *Formule « Menu du jour » : 21€ (E+P+D), 16€ (E+P), 16€ (P+D). Menu à 28€ et 38€ + carte.*
- ***Ouvert 7j/7** midi et soir jusqu'au 30 septembre. Ouvert de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30.*
- ***Nouvelle terrasse aménagée !!!***
- ***Accueil de groupe (grande salle).***

www.lenautilus-guidelplages.fr

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

La Brasserie du coin

02 97 37 10 68

9 avenue de la Perrière - LORIENT

• Formules E+P+D à partir de 13€50 ou E+P ou P+D à 11€90 plat du jour à 9€50.

• Restaurant ouvert TOUS LES JOURS MIDI & SOIR - Service continu

• Fermé le dimanche.

VENDREDI SOIR SOIRÉE À THÈME (sur réservation de préférence).

• Bar ouvert du lundi au vendredi dès 8h jusqu'à 20h.

« OUVERT AUSSI LE SOIR ! »

Bistrot contemporain, c'est la première impression que j'ai eu lors de ma visite dans ce restaurant/bar, au coin de l'avenue de la Perrière.

Fruits de mer selon arrivage
Fish&Chips, sèche au beurre d'ail, langoustines, moules

Bistrot parce qu'ici la devise est : « pas besoin d'être compliqué, pour être bon ! » ; les produits sont ultra-frais (le marayeur passe tous les matins et propose sa pêche du jour ! « pêche de petits bateaux »), **tout est fait « maison »,** pas de titres pompeux mais du « solidement » bon !

« ARRIVAGE DE LANGOUSTINES VIVANTES, TOURTEAU OU ARAIGNÉE… »

Ici pas de carte, mais tous les jours, 2 entrées au choix, 3 plats (dont un poisson), et 3 desserts.

Enfin **contemporain**, car la déco est résolument tendance, avec une magnifique fresque murale qui vous replongera au coeur du port de pêche d'antan… Repas de famille, CE… Privatisation de la salle, sur résa (maxi 40 couverts).

Possibilité de collation après obsèques.

Les Océanides

02 98 97 08 61 Fax : 02 98 97 09 13

3 rue du Lin - CONCARNEAU

www.lesoceanides.com **maryse.le-gac@wanadoo.fr**

Si vous aimez les hôtels qui ont une âme, où l'esprit de famille règne en maître, vous ne devez absolument pas douter du bon accueil qui vous sera prodigué aux Océanides !

Maryse, petite-fille de la fondatrice des lieux (1932), partage avec vous sa passion de l'hôtellerie, avec **une bonne humeur inébranlable**. Elle vous accueille toute l'année et propose des chambres joliment rénovées, **à deux pas de la criée de Concarneau**, pour des étapes en famille, en groupe, pour un week-end, une soirée ou plus. **Visiter la ville close, profiter des bienfaits d'une région magnifique** (les Îles Glénan, la Forêt Fouesnant, Pont Aven, Quimper, Pont l'Abbé, Le Guilvinec, Penmarc'h, Douarnenez, Pointe du Raz, Locronan...) ou tout simplement se reposer entre deux étapes professionnelles, tous les prétextes sont bons pour se retrouver aux Océanides.

Cet Hôtel dispose aussi d'une belle salle de restaurant, à la cuisine gourmande et généreuse, riche en produits de la mer.

Accès **internet wifi et câblé gratuit et illimité, parking privé** à proximité, location de salles, 1/2 pension, pension complète ou soirée étape.

Hôtel** Restaurant : séjour en tourisme de loisirs, soirée étape et accueil de groupes à Concarneau !

HÔTEL** - RESTAURANT

Les Gens de Mer

02 97 37 11 28 - Fax. 02 97 37 41 31

14, boulevard Louis Nail - LORIENT

Face au port de pêche, proche du centre-ville (accessible par transport en commun) cette villa bretonne vous enchantera tout d'abord par son charme naturel. Elle vous gagnera à sa cause par ***la sympathique et authentique ambiance*** créée par les travailleurs du port de pêche. Avec un peu d'imagination et baigné dans l'ambiance bon enfant du port de Lorient, on pourrait se croire au coeur même de la criée nous assurant toute ***la fraîcheur et la qualité des produits de la mer.***

Le confort de ses chambres reflète d'ailleurs les atouts extérieurs et témoigne d'une volonté d'amélioration de votre séjour. Le prix très doux (à partir de 55€ la chambre) achèvera de vous convaincre. ***Une cuisine traditionnelle simple et variée, riche en fruits de mer et poissons.***

N'hésitez pas à réserver.

• Menu le midi (avec au moins 2 plats du jour différents) à 13€50 Plats à la carte à partir de 10€50. Menus carte à partir de 19€90. Le soir, menu à partir de 15€50 + carte.

• Restaurant fermé le week-end (sauf réservations à partir de 15 personnes). L'hôtel est ouvert toute la semaine.

• Repas de famille, association, entreprise…

www.lesgensdemer.fr - agismlorient@wanadoo.fr

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Moulin du grand Poulguin

Un cadre enchanteur : la ria de Pont-Aven, le cliquetis de la rivière à marée basse, le calme du port à marée haute ! Au Moulin du Grand Poulguin, le bar vous offre une vue plongeante sur le port. Vous pourrez déguster les crêpes en regardant les mécanismes du dernier moulin en état de fonctionnement à Pont-Aven, passer une soirée grillades ou italienne devant les dizaines de toiles exposées au coin des meules ou déguster vos huîtres sur l'une des deux terrasses donnant sur la rivière.

CONCERTS

2, Quai Théodore Botrel
Pont-Aven
02 98 06 02 67
www.moulin-pontaven.com

restos' guide

à vos fourchettes...

POUR ANIMER VOS SOIRÉES...

LÉA RICO

www.zicmeup.com/groupe/learico

Rencontre insolite
à partager sans modération !

NEW ! NEW ! NEW !

De Antonio Carlos JOBIM à Georges BRASSENS, en passant par Georges GERSHWIN, Cole PORTER, Boris VIAN et SANSEVERINO,

Léa Rico un duo burlesque explosif de qualité qui fait fureur toujours sous le signe de la bonne humeur !

À l'occasion d'un cocktail, d'un repas d'affaire, de famille, anniversaire, mariage, divorce, professionnels, particuliers : Léa Rico, une paire qui gratte, une paire qui swing, une paire qui sing, pour vous aider à garder une vie « scène » !
Elle est glamour, lui troubadour et à eux deux ils ont réinventé un genre musical : **le Jazz Comico-Sentimentique-Poétal**, dansant, festif… Bref, **de la « haute couture pour les tympans », de l'humour après chaque virgule**, un spectacle cabaret (guitare-chant) truffé de pépites alambiquées et de parodies déjantées !

Consultez de toute urgence :
Léa : 06 65 44 23 75
Rico : 06 68 57 68 69

Devis sur demande.

lea-rico@orange.fr

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

CRÊPERIE - SALADERIE

Le Moulin de la Galette
Guidel

02 97 32 84 85 - GUIDEL PLAGES

Les Tickets restaurant et chèques Vacances sont acceptés.

- *Formule midi à 12€90 boisson comprise. De 12h à 14h du lundi au vendredi (sauf jours fériés).*
- *Menu enfant à 7€ et Menu Complète à 10€90 tous les jours midi & soir.*
- ***OUVERT TOUS LES JOURS À PARTIR DE MIDI***
  LES WEEK-ENDS, SERVICE CONTINU !

www.moulindelagalette.com

Le Moulin de la Galette vous attend au bout de cette balade côtière où la vue est comme toujours

« À VOUS COUPER LE SOUFFLE… MAIS PAS L'APPÉTIT ! »

Le B

NOUVEAU

02 97 50 64 99

6 rue Rochambeau - LORIENT

www.restaurant-lorient-le-b.com

Venez découvrir la terrasse ensoleillée !

Tradition, simplicité, authenticité et générosité sont les maîtres mots de cette cuisine du marché.

B... comme Brigitte aux fourneaux et comme Bistro car elle privilégie avant tout le terroir, la qualité avec des produits locaux, des poissons extra frais, toujours choisis avec soin, et vous mijote des petits plats comme on les aime ! Ici, vous viendrez pour la gentillesse, le «fait maison», la fraîcheur des produits et l'amour du travail bien fait, le tout sans «chi-chi» ! Bref, une adresse qui vous met de bonne humeur quelque soit le temps ! Alors retenez (entre autre) : **« Poêlée de gambas chorizo ; Nage de crevettes ; Pavé de rumsteak sauce foie gras, frites «maison» ; Filet de bar sauce beurre blanc et ses légumes ; Mousse au chocolat blanc, fruits de la passion…».**

Le «**B**» vous propose une très belle sélection de vin* (avec un vin* bio aux arômes fruités).

« CHAQUE JOUR SON MENU : PAS DE MONOTONIE, MAIS DES SURPRISES… »

Une halte sympathique à faire à deux comme en groupe, le midi comme le soir dans une déco entièrement refaite et au confort certain !

- *Menu midi E+P ou P+D à 11€50 ; E+P+D à 14€50 ; Menu du soir : 19€ et 29€50*
- *Ouvert tous les jours midi et soir sauf dimanche. Reçoit jusqu'à 22h en semaine ; V&S 23h.*

Domaine de Kerbastic

02 97 65 98 01

Château Domaine de Kerbastic - GUIDEL

TERRASSE EXTÉRIEURE AVEC VUE SUR LE PARC

Un Menu acheté = Un Menu offert

Cette année encore le Domaine de Kerbastic participe à l'opération Tous au Restaurant. Du lundi 22 septembre au dimanche 28 septembre inclus, le chef Raphaël Dubroeucq vous concoctera deux menus :

Pour le déjeuner, un menu à 45€ comprenant entrée, plat et dessert :

Velouté glacé carotte et orange, tartare de gambas marinées, huile verte au basilic ⋆⋆⋆ Filet de merlu aux algues bretonnes, minestrone de légumes Kerbastic, réduction d'Armoricaine en aïoli ⋆⋆⋆ Feuilleté caramélisé à la Vergeoise, figues rôties au miel Kerbastic, crème glacée aux amandes.

Pour le dîner, un menu plus élaboré à 60€ comprenant entrée, plat, fromage et dessert :

Roulade de jambon cru sélection, mascarpone et ricotta citron vert, tomates confites au balsamique ⋆⋆⋆ Suprême de volaille fermier « vapeur », tombée de poireaux au safran Kerbastic, jus de cuisson crémé ⋆⋆⋆ Compotée de poires au poivre, Bleu d'Auvergne gratiné, caramel au miel ⋆⋆⋆ Terrine de chocolat noir, croustillant praliné, crème glacée vanille Bourbon

Sur réservation uniquement, Renseignements au 02 97 65 98 01

- *Formule Business le midi à partir de 32€ boissons comprises.*
- *Carte - Menu du jour à 41€ et Menu dégustation à 67€*

www.domaine-de-kerbastic.com
info@domaine-de-kerbastic.com

évasion loisirs

nature, sensation, jeux...

PARC AQUANATURE

Le Sterou

Retrouvez un espace naturel dans le domaine des six vallées sur plus de 40 hectares.

02 97 34 63 84 - 56320 PRIZIAC

www.parcaquanature.com

Dans un cadre unique, pour une rencontre exceptionnelle avec la nature et les **140 cervidés en total liberté**, cerfs, biches, daims et faons…

Découvrez les **sites enchanteurs** du parc avec les 15 km de parcours pédestres aménagés, dont : **les vallées des sources, les étangs en cascade, le légendaire «Trou de Biniou», les «Clos des Roches de l'Aër» et son jardin découverte.**

Profitez pleinement du parc en effectuant une visite ludique en famille en **voiturette «safari»** (parcours de 1h sur les pistes du parc).

Nombreux aménagements pour vos pique-niques, une boutique sur les produits du parc et des rafaîchissements.

OUVERT TOUS LES JOURS D'AVRIL À OCTOBRE DE 10H À 18H30 & VACANCES SCOLAIRES

Tarifs à la journée :

- PARC adulte : 9€ / enfant (4 à 12 ans) : 5€
- PARC + «SAFARI» adulte : 16€ / enfant (4 à 12 ans) : 9€

Entrée gratuite enfants moins de 4 ans -Tarifs groupes et C.E. : consulter.

Restauration de groupe, salle de réception avec ou sans traiteur pour vos événements familiaux et professionnels.

Musée Sous-Marin™ du Pays de Lorient

Le Musée Sous-Marin du Pays de Lorient accueille toute la famille dans une visite étonnante : équipé de votre audio guide multimédia, visitez le plus vieux centre d'entraînement de sous-mariniers au monde et découvrez les histoires extraordinaires des navires engloutis dans les fonds lorientais.

Ouvert tous les jours jusqu'au 21 septembre de 14h à 18h.
Ouvert tous les dimanches de l'année de 14h à 18h

Réservations groupes au **06 07 10 69 41**
msmpl@orange.fr // www.musee-sous-marin.com
BSM de Keroman Tour Davis

Metropolis Bowling-Laser

SPORT - DÉTENTE

02 97 81 30 18
METROPOLIS : ZA Manebos face au cinéma LANESTER
www.metropolis-lanester.com

LASER BLADE C'EST CHEZ NOUS !!!
LE JEU DU FUTUR À LANESTER

Metropolis Bowling Laser est un centre Multiloisirs comprenant ***un Bowling de 8 pistes, un Jeu Laser Blade de 26 vestes, une salle de billards de 7 tables, des jeux vidéos…***
En famille ou entre amis venez vous amuser parmi nous.

PARC DE JEUX INDOOR

Royal Kids

Le ROYAUME des enfants de 0 à 12 ans !
Un parc climatisé de 800m² avec 400m² d'espace jeux.

02 97 86 53 93
LORIENT/LANESTER - ZI de Kerpont, entrée rue Daniel Trudaine (angle de la rue Claude Chappe)
www.royalkids.fr lanester@royalkids.fr

C'est la rentrée !
Pensez à fêter l'anniversaire de vos enfants chez Royal Kids.

Nouvelles formules anniversaire en tout inclus à découvrir sur le site internet.

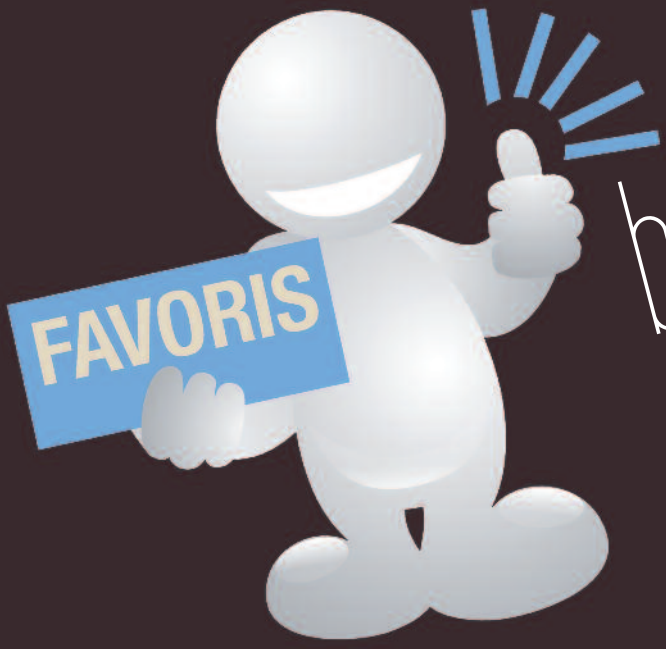
5€ l'entrée avant 11h30 le mercredi matin !

Parc ouvert les mercredis, samedis et dimanches de 10h à 19h, **les jeudis** (nouveauté) et vendredis de 15h30 à 19h.
Ouvert 7j/7 de 10h à 19h durant les vacances de la Toussaint.
Espaces : Jeux, Disco, Baby (jusqu'à trois ans)

Du pur bonheur pour s'amuser en toute sécurité ! (contrôles entrée/sortie)

CHAUSSETTES OBLIGATOIRES ;
boissons et alimentation extérieures non autorisées

Pour toute information consultez notre site internet : tapez royalkids lanester (accès direct à la page)



bons plans

astuces,
artisans,
commerçants...

la Part de Rêve

La Pomme de Touline

Crèche & halte-garderie

Zone d'activités de la Base des sous-marins
Cité de la Voile de LORIENT

Ouverture en Septembre 2014

Portes ouvertes
samedi 27 septembre
de 10H à 15H

www.lapommedetouline.com
contact@lapommedetouline.com

Renseignements :
Anne LE GRUMELEC
02 97 05 82 63

13, rue du Sous Marin Vénus - Bat A - LORIENT

TRANSPORT

Réseau de bus et bateaux

UN ÉVENTAIL D'AVANTAGES... AVEC MA CARTE KORRIGO !

Plus de souplesse : Payez votre abonnement annuel en 11 fois sans frais grâce au prélèvement automatique, ou par chèques en **3 fois sans frais.**

Plus d'économies : bénéficiez d'un tarif plus avantageux que l'abonnement mensuel : en restant abonné 12 mois consécutifs, **votre dernier mois est offert.**

Plus de liberté : Voyagez de manière illimitée sur toutes les lignes et services de proximité du réseau CTRL, y compris les lignes de bateaux, les lignes du soir et Festival.

Plus facile : Simplifiez vos démarches de renouvellement ; si vous êtes en prélèvement automatique et que vos coordonnées bancaires n'ont pas changé, un formulaire simplifié et un IBAN dûment signé vous permettront de renouveler votre abonnement en toute simplicité. **Par correspondance**, c'est encore plus facile ; téléchargez le formulaire de réabonnement sur **www.ctrl.fr**, rubrique « Préparez votre voyage ».

Encore plus d'avantages : Bénéficiez tout au long de l'année d'avantages permanents sur simple présentation de votre carte KorriGo auprès de plus de 25 partenaires CTRL. Toute l'info sur **www.ctrl.fr**, rubrique « Entrez dans l'espace abonné ».

ORCHESTRA
www.orchestra.fr
Tee-shirt Disney® print Minnie en relief
12,95€
Prix Club
6,48€
le Club Orchestra
-50%
toute l'année
sur toute la collection vêtements et chaussures
ORCHESTRA - RETAIL PARK - LORIENT
ZAC du Kerulvé, face au magasin Truffaut, K2
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h
* Offre réservée aux membres du Club, moyennant une cotisation annuelle dont le montant figure sur le site www.orchestra.fr - Voir modalités en magasin et sur www.orchestra.fr - Hors puériculture - Prix selon la taille - RCS B 398 471 565
© 2013 Disney © 2013 Disney/Pixar

Boucherie-Charcuterie

Plats cuisinés/traiteur - Samuel Le Rohellec

02 97 64 22 50 60 rue de Larmor - LORIENT

Si vous n'êtes pas gourmand, vous allez le devenir !

Situé à Merville, Samuel a mis son savoir-faire au cœur de ce quartier. Cet endroit devenu incontournable invite les gourmands de plats cuisinés et amateurs de bonne viande (**« bœuf Limousin », « volailles fermières », « Cigalines de porc marinées »**), etc.

Large choix pour les amateurs de bons vins* pour accompagner vos plats, retrouvez aussi un dépôt de pain, de crêpes et galettes. **Samuel prépare sur commande et selon vos envies, « plateaux de fondues », « Raclettes » et « Planchas ».** Il a fait de sa spécialité différentes recettes de filet mignon farci, un vrai délice pour vos papilles…

Ouvert du mardi au samedi :
8h30/13h - 15h30/19h30

Chaque jour une nouveauté :
Le jeudi, couscous maison (poulet, agneau, merguez).
Le vendredi, paëlla.

Encore des beaux jours ! Vive le barbecue !
Brochettes d'agneau (gigot), poulet et boeuf, Merguez maison, chipolatas natures, aux herbes et aux piments d'Espelette sans colorant. Petits chorizos à griller, côtes de porc marinées.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.
« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

Assurances : le conseil du mois…

celtique courtage
ASSURANCE & FINANCE

Alan vous conseille

« La conduite accompagnée enregistre un bilan positif : moins d'accidents chez les conducteurs novices, meilleur taux de réussite à l'examen. Cet apprentissage offre donc un avantage non négligeable, forcément pris en compte par les compagnies d'assurance automobile»

56 rue Monistrol - Lorient
www.celtique-courtage.fr
02 97 87 27 37

La Conduite accompagnée et assurance auto :

Apprentissage anticipé, la conduite accompagnée comporte certaines exigences en matière d'assurance. Ainsi, elle n'est possible qu'à la condition que l'assurance du véhicule utilisé possède une extension de garantie.

Octroyée sans avoir à acquitter de surprime, l'extension de garantie doit être réclamée par le propriétaire du véhicule à son assureur au moment de l'inscription à l'auto-école.
L'assureur peut refuser de l'accorder s'il apparaît que l'accompagnateur du jeune conducteur a été condamné pour de graves infractions routières (homicide et blessures involontaires, conduite sous l'emprise d'un état alcoolique, délit de fuite, conduite avec un permis suspendu ou annulé,...)

En cas d'accident pendant l'apprentissage, l'assuré sera redevable d'une partie des dommages dans la limite de la franchise "conducteur novice" qui figure habituellement dans les contrats d'assurance auto. Cette franchise peut s'appliquer à la garantie des dommages causés aux tiers (garantie de responsabilité civile) ainsi qu'aux garanties des dommages causés au véhicule de l'assuré (garanties dommages tous accidents ou dommages collision).

Des avantages pour le jeune conducteur :
Une fois en possession de son permis et de son attestation de fin de conduite accompagnée, le jeune conducteur a droit aux avantages tarifaires mis en place pour encourager cet apprentissage. Prenons l'exemple de la surprime demandée au conducteur novice passée par la conduite accompagnée :
- 1ère année : 50 % maximum sur la cotisation de base au lieu des 100 % maximum
- 2ème année : 25 % en l'absence d'accident responsable
- 3ème année : la surprime disparaît tout à fait

Un régime de faveur qui s'explique par l'expérience acquise. Avec 3 000 km au compteur, le jeune conducteur apparaît comme un automobiliste aguerri aux yeux de l'assureur.

MA RENTRÉE ZEN

hyper plein ciel RÉSEAU

2, rue Commandant Le Prieur
56100 LORIENT
Tél : 02 97 88 08 07- Fax 02 97 88 09 08
e-mail : hyperlorient@bretagneburo.fr
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h00.
Le samedi de 10h00 à 18h30.

Cliquez, commandez, c'est prêt !

Vente en ligne et drive
www.bretagneburo.fr

NOUVELLE ADRESSE !

DU 10 AU 28 SEPTEMBRE*

LA FOIRE AUX VINS

AVEC LACARTE
LA 3ÈME BOUTEILLE IDENTIQUE GRATUITE**

MONOPRIX LORIENT
CENTRE - NAYEL QUAI DES INDES
DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 20H
PARKING 1H GRATUITE À PARTIR DE 10€ D'ACHATS

MONOPRIX
Vivement aujourd'hui.

LACARTE EST GRATUITE ET DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT, DEMANDEZ-LA EN CASSE OU À L'ACCUEIL MAGASIN !

*Les 14, 21 et 28 septembre, uniquement pour les magasins ouverts le dimanche. ** Remise immédiate en caisse pour 3 bouteilles de vins identiques achetées, sur une sélection de vins signalés en magasin et différents chaque jour. Offre valable sur présentation de la LACARTE de fidélité Monoprix ou cartes portant le logo S'miles ou en ayant avec votre carte Monoprix Cofinoga dans les magasins Monoprix et Monop' participant à l'opération et ayant les produits concernés.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.
Voir conditions en magasins et sur monoprix.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Monoprix S.A. - SA au capital de 61 125 196€ - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 629 RCS Nanterre - Photos non contractuelles

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

PAYSAGISTE

Ker Jardin

06 74 16 03 16

Sébastien GUIHO - Paysagiste Bodestin - INZINZAC LOCHRIST

www.kerjardin.com

Au service de vos extérieurs !

C'est une équipe jeune et dynamique que nous avons rencontrée à Inzinzac-Lochrist. Sébastien Guiho, paysagiste diplômé d'état, se déplace chez vous, étudie votre environnement et **s'adapte aussi bien à vos souhaits, qu'à votre budget.**

Ainsi, de la réalisation de terrasse mêlant différents matériaux et végétaux au simple engazonnement, **son book est impressionnant !** Soulignons le très bon rapport qualité/prix, en effet, démocratisation oblige, avec Ker jardin, même le plus humble jardin a droit à son paysagiste.

N'hésitez-pas à consulter le site internet pour un point de vue complet des réalisations « classiques » et « tendances » :

CLÔTURES, PLANTATIONS, TERRASSES, PORTAILS, ALLÉES, ENGAZONNEMENT ETC…

FLEURISTE

Fleurs & Passion

02 97 37 10 34

Rond point de Keryado (En face du Mc Do) - LORIENT

www.fleursetpassion.com

CARTE DE FIDELITÉ GRATUITE… Demandez-la !

Vous cherchez un fleuriste qui mêle avec savoir-faire **l'élégance, l'originalité et la fraîcheur :** Fleurs & Passion répond à toutes vos attentes, pour toutes les circonstances de la vie ! De la déclaration d'amour enflammée au petit geste d'amitié, pour les joies (Mariages, anniversaires, naissances…) et les peines (deuils…), une équipe de professionnels travaille avec passion **les bouquets de fleurs coupées et les compositions de fleurs piquées ou autres plantes vertes, fleuries et exotiques.** Chez Fleurs & Passion, vous choisissez librement **7j/7 et 365j/an (jours fériés compris).** Arrivages permanents, des transmissions florales en France et à l'International.

OUVERT TOUS LES JOURS DE 8h30 à 20h (20h30 le samedi / 19h le dimanche). Parking gratuit

DÉPÔT OU CASH !

La Trocante (À côté de chez NOZ)

02 97 372 302

8, rue J. Brel - Plénéno - LORIENT

lorient@trocante.fr

NOUVEL UNIVERS DE DÉPÔT VENTE

OPÉRATION ENLÈVEMENT GRATUIT*

Afin de répondre à une forte demande,
votre TROCANTE organise
son opération d'enlèvements gratuits*
du 1er au 30 septembre.

*Valeur marchande de 1000 euros minimum - sur un rayon de 20 km - Hors démontage et étages sans ascenseur.

Mathieu et son équipe vous reçoivent :
Du lundi après-midi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h.
Dépôt sans rendez-vous du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h30.

les bons plans artisans, commerçants...

CRÉATIONS GRAPHIQUES, IMPRESSIONS ET COPIES SUR-MESURE !

Actif Copie

02 97 83 89 61 - 06 67 29 26 07
196, rue de Belgique - LORIENT
www.actif-copie.com - actif.copie@wanadoo.fr

Réactivité + Professionnalisme + Matériel performant + Haute technologie + Créativité + Dynamisme = Actif Copie pour vos travaux d'impressions !

- **Affiches, flyers**, plaquettes publicitaires, brochures, mailing , cartes commerciales, cartes vinyles, menus, rapports, petite édition de livres **sur Presse Numérique**.
- **Impression Art graphique** sur Copieur d'épreuvage et Traceur qualité Digigraphie pour reproduire des tableaux, des photos en grand format.
- **Deux infographes** pour toutes vos **compositions graphiques** : (mise en page, création de logo...)
- De nombreux supports papiers, jusqu'à l'**indéchirable water résistant** et possibilité de vernis brillant – mat ou dorure sur vos impressions.
- Reliure, pliage, agrafage, encollage et perforation.
- **Compatibilité des fichiers Mac et Pc** : apportez vos fichiers PDF !

Pour vos impressions tout format, couleurs ou noir et blanc : du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 19h, le samedi 9h à12h et de 14h à19h.

En un clic : composition - impression - livraison (devis sous 24h).

Boucherie-Charcuterie Nicolas Bercher

POUR VOS RÉCEPTIONS, PORCELET GRILLÉ AVEC SON ACCOMPAGNEMENT

02 97 64 43 16
2, rue Carnel - LORIENT
www.boucherie-bercher-lorient.com

Une histoire de famille et d'artisanat, synonyme de passion et de tradition !

BLASON D'OR BOEUF LIMOUSIN 2011

« Nos éleveurs sont engagé dans une démarche sans OGM* ». Nicolas Bercher défend avec ferveur et rigueur les viandes de boeuf de qualité, est ampillées du Label rouge **garanties sans OGM,** gage de traçabilité et de goûts irréprochables. La qualité des plats (à emporter) du rayon traiteur en découle tout naturellement. **Encore un air d'été : brochettes de gigot d'agneau et de bœuf ; chipolatas ; merguez, chorizo à griller et chipos de veau au piment d'Espelette ; carpaccio préparé ; viande marinée (côtes…) ; palettes de porc… Spécialité de rougail de tomate façon créole pour accompagner vos grillades (émincé de bœuf et veau). Chaque jour différents plats cuisinés vous sont proposés. Retrouvez également la charcuterie artisanale en provenance de Corse : Saucisson de sanglier, Figatelli…** L'agneau « Le Baronet », le veau Label Rouge (élevé sous la mère) arrivent directement du Limousin. Le porc « Bleu, Blanc, Coeur » est issu de la filière Lin Tradition.

Ouvert du mardi au vendredi de 8h à 13h et de 15h30 à 19h30. Journée continue le samedi. Fermé le dimanche matin.

**Animaux nourris sans OGM, minimum 99,1%*

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr »

Un livre franc et intimiste

UNE SEMAINE DANS LA VIE DE STEPHEN KING

de Alexandra VARRIN

Du 12 au 16 novembre 2013, Stephen King a passé une semaine à Paris pour promouvoir son nouveau livre, Docteur Sleep. L'occasion pour des milliers de lecteurs de rencontrer leur auteur fétiche, et pour Alexandra Varrin de transformer cet événement exceptionnel en véritable quête identitaire et introspective.

Au cours des cinq rendez-vous qui jalonnent cette semaine, elle se replonge dans l'œuvre monumentale de son idole, et poursuit, tout en interrogeant notre rapport à la fiction, son propre autoportrait.

Leo Scheer, 252p.

Second roman de la série, même plaisir.

DU SANG SUR LA BALTIQUE

de Viveca STEN

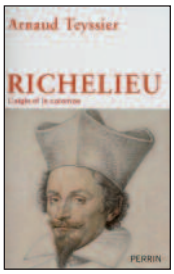
Alors que les plus beaux voiliers sont rassemblés à Sandhamn pour le départ de la très populaire régate estivale, le coup de feu de départ retentit. Au même instant, le brillant avocat Oscar Juliander s'effondre, abattu d'une balle en pleine poitrine. Thomas et son équipe sont sur les dents : comment retrouver un tueur au milieu d'une foule immense de spectateurs et de concurrents ? Et combien d'ennemis peut bien avoir une star du barreau ? Sans compter qu'Oscar Juliander multipliait les conquêtes, suscitant les pires jalousies. Thomas se tourne vite vers son amie Nora, toujours prête à l'épauler. Cela tombe à pic : en pleine crise de couple, elle a grand besoin d'une diversion...

Albin Michel, 382p.

Un éclairage nouveau sur le cardinal ministre

RICHELIEU

de Arnaud TEYSSIER



Le grand serviteur de l'État rendu à son époque et à son génie, y compris littéraire.

De Richelieu demeure trop souvent l'image d'un politique froid et déterminé, animé depuis son plus jeune âge par une ambition sans limites et conduit par les seuls impératifs de la raison d'État. S'il est désormais admis qu'il fut à ses débuts un évêque appliqué, l'« Homme rouge » est décrit surtout comme un politicien sinueux et un maître de l'intrigue, perçu à l'aune de nos critères actuels.

Perrin, 396p.

Une lecture originale

LE FABULEUX DESTIN D'UNE VACHE

qui ne voulait pas finir en steak haché

de David SAFIER

Mis à part l'infidélité de son taureau, Champion, Lolle, une vache laitière, mène une vie tranquille dans un pré du nord de l'Allemagne. Jusqu'au jour où elle apprend de la gueule de Giacomo, un chat errant qu'elle a sauvé de la noyade, que le fermier a décidé de vendre le troupeau de bovins pour régler ses dettes.

Afin d'éviter de finir entre deux tranches de pain, Lolle, maligne comme un singe, décide de s'enfuir avec ses amis pour rejoindre le pays où les vaches sont sacrées, l'Inde ! Mais Old Dog, le chien sanguinaire du fermier, a bien l'intention de les en empêcher et de croquer cette sacrée vache !

Presses de la Cité, 379p.

Au Vent des Mots

Ouvert du lundi au samedi en continu
de 10h à 19h

7, rue du Port // Lorient
02 97 84 16 50
www.auventdesmots.fr

NOUVEAU

VOTRE LIBRAIRE Au Vent des Mots SUR LE NET :

www.auventdesmots.fr

Plus d'un million d'ouvrages disponibles en ligne :
romans, jeunesse, BD, polars…
et les conseils de nos libraires.

À bientôt sur le site !

Le Conseil du Mois : Reprendre le sport

« Il faudrait bien que je fasse de l'exercice, c'est sûr que ça serait bon pour ma santé. »

Ce cliché résume bien les intentions d'un grand nombre de personnes à l'égard de l'exercice : il FAUDRAIT bien que... Vous avez remarqué le conditionnel ? De toute évidence, **savoir que l'exercice physique est bon pour la santé et en faire sont deux choses bien distinctes.**

Comment donc se motiver à bouger ?

Pour trouver la réponse à cette question, prêtez-vous à l'exercice qui suit. Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux colonnes : dans la première, **dressez la liste des bons côtés** (avantages) qu'il y a à être physiquement actif ; dans la seconde, **énumérez les mauvais côtés** (inconvénients). Vos expériences passées, votre motivation actuelle et vos occupations présentes peuvent vous aider à établir ce relevé. À présent, prenez le temps d'évaluer le bien-fondé des mauvais côtés que vous avez relevés puisque ce sont eux qui vous clouent à votre sofa. Pour vous aider à faire cette évaluation, examinons-en quelques-uns.

« Je n'ai pas le temps »

La recherche révèle qu'il suffit de 30 minutes d'exercices modérés (tel la marche rapide par exemple) **dans une journée** pour sortir du clan des sédentaires. Cela représente à peine 3 % du temps d'éveil moyen par jour. Mieux encore : **vous pouvez atteindre cet objectif en 2 ou 3 séances d'activité physique d'une durée de 10 minutes.** Et il n'est pas nécessaire de commencer tout de suite 7 jours par semaine. Quelques séances par semaine, c'est déjà un excellent départ.

« Je suis trop fatigué »

C'est souvent le manque d'exercice qui vous rend fatigué. En faire régulièrement vous donne au contraire de l'énergie.

« Le temps est mauvais »

C'est l'excuse idéale quand on en cherche une. Or, cette raison n'est pas justifiée car **on peut faire de l'exercice chez soi, ou dans un club de sports.** Au pire, vous remettez la séance au lendemain et le tour est joué.

Enfin, demandez-vous si tous ces « mauvais côtés » ne seraient pas des faux-fuyants, des excuses pour remettre à demain votre passage à l'action.

PASSEPORTSANTÉ.NET

Se motiver et persévérer...

COACHING SPORTIF / SPORT NATURE / MODELAGE

Boot Camp

Stéphane Eliot

06 62 35 17 66

seliot@gmx.com

Il est le meilleur allié dans votre projet de remise en forme !

Alors, on s'est un peu laissé aller pendant les vacances... rien de tel qu'un bon entraînement pour retrouver le moral et la vitalité !

À Paris, la liste des personnalités qu'il a coachées est impressionnante et c'est au pays de Lorient qu'il a aujourd'hui décidé de s'occuper de VOUS ! Côté Sportif, Stéphane (diplômé d'état) propose, soit, un programme individuel des muscles profonds qui apporte tonicité, équilibre et protection, soit, des séances collectives, le Boot Camp, pratiquées au bord de mer, dans les parcs. Une grande variété d'activités physiques, intensives, ludiques et sécuritaires. Côté Bien-être, Stéphane vous propose le « Thaï modelage », un pont entre l'extraordinaire ressenti des techniques orientales et la précision, rigueur et douceur du toucher occidental. Vous accèderez à un état de relaxation et de bien-être profond.

Vous êtes fatigué, stressé, harassé par les obligations et vous avez besoin de calme, de sérénité, de vous ressourcer… alors en 2014 : il est temps de vous prendre en main !

INSTITUT DE BEAUTÉ

Beauty Plazza

Nouveau dans votre institut BEAUTY PLAZZA : Le photo rajeunissement

Une solution haute performance, pour lutter contre les signes du vieillissement et les imperfections cutanés. La lumière pulsée Ariane, par son action au niveau du derme superficiel et moyen, offre de nombreux soins de photo-rajeunissement cutané et agit efficacement et en toute sécurité sur toutes les parties du visage et du corps pour les femmes comme pour les hommes.

Plusieurs objectifs possibles : réduire les tâches, unifier le teint, traitement des rides et ridules. Nous vous garantissons un résultat optimal, sans effet secondaire, en toute sécurité, et visible dès la 1ère séance. 4 à 6 séances au rythme d'une séance toutes les 3 semaines vous suffiront à retrouver une peau visiblement plus jeune.

En Octobre chez Beauty Plazza, venez découvrir notre ***nouveau soin visage « Coton et Cheminée » :*** un soin spécifique entièrement manuel qui vous procurera des sensations exceptionnelles pendant notre nouveau modelage « Biodetox » qui stimule la respiration des tissus cutanés. Nos soins sont exclusivement pratiqués avec les produits de la gamme certifiée Bio « L'atelier des délices ».

Info avant première : Les nouvelles tendances maquillage arrivent fin septembre chez Beauty Plazza avec le nouveau look automne-hiver 2014 « Couleur Caramel ». Attention c'est une édition limitée !

133 rue de Belgique - LORIENT - 02 97 87 01 82
Ouvert du lundi au samedi. Sans RDV de 10 h à 19h.
www.beauty-plazza.com

PORTES OUVERTES
DU 12 AU 20 SEPTEMBRE
LATITUDE FORM
Remise en forme, Fitness, Squash & Sauna
SALLE DE SPORT NOUVELLE GÉNÉRATION
6H - 23H 7J/7
REMISE EN FORME - MUSCULATION
POSTES DE CARDIO - SQUASH - SAUNA
COURS DE FITNESS (PROF D'ÉTAT)
OFFRE DE RENTRÉE !
1 MOIS OFFERT*
*sur un abonnement annuel (offre valable jusqu'au 30/09/14)
NOUVEAUTÉ !
• TRX (Cours collectif avec nouveau système d'entraînement par suspension, accessible à tous)
• 30 COURS COLLECTIFS (matin/midi/soir)
• ENCORE PLUS DE MACHINES !
LATITUDE FORM - impasse Jean St-Marc (derrière Biocoop KERYADO) - Lorient - 02 97 30 69 96 - www.latitudeform.com

Beauty Plazza

Esthétique et Bien-être

Votre première séance* OFFERTE

PHOTO RAJEUNISSEMENT

Un procédé esthétique indolore qui gomme les signes de vieillissement cutanés grâce a **une stimulation du collagène** naturellement présent dans le derme. Le photo-rajeunissement se traduit par **un lissage de la peau, une amélioration de l'aspect, de la texture, de la tonicité et resserre les pores dilatés...** Un véritable « coup d'éclat ».

*offre découverte valable jusqu'au 31/10/2014.

Ouvert du Lundi au Samedi
de 10H à19H.
NON STOP-SANS RENDEZ-VOUS.

133 Rue de Belgique-Lorient

02-97-87-01-82

www.beauty-plazza.com

Flashez moi et découvrez votre offre abonnés.

ÉQUILIBRE DES ÉNERGIES, RELAXATION, BIEN-ÊTRE

Sophie Alexander

02 97 64 20 98 - 06 66 09 29 67
14, rue Pierre Maël - LORIENT
www.massage-ayurveda.fr - http://instantdouceur.onlc.fr

Se déplace en entreprise

Sophie Alexander *(Diplômée de l'école Soleil d'Or, Paris 14e)*

Sophie vous accueille dans son salon de modelage habituel, 14 rue pierre Maël à Lorient, mais également à l'institut Instant Douceur, 6 rue Anatole France à Lorient.

• MODELAGE INDIEN TRADITIONNEL DU CORPS ENTIER (abyanga) :
Détente, bien-être, relaxation. Doux, enveloppant, présent, il harmonise les énergies, laisse une sensation d'unité du corps. Sa particularité : il stimule la circulation, permet une détente musculaire, et du corps entier. Les tensions s'estompent. Un somptueux moment de partage !

• MODELAGE DOS :
Une demi-heure heure de détente, de bien-être pour libérer les tensions et le stress quotidien. Une pause détente idéale.

• RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE INDIENNE (shanti) :
Réflexologie plantaire classique, et douceur du bol kan su. Une Pratique ancestrale, un profond moment de détente !

Disponible tous les jours sur rendez-vous, week-end compris. Carte fidélité et bons cadeaux vous sont proposés.

CLUB DE REMISE EN FORME

Gym Pulse

NOUVELLES INSTALLATIONS
NOUVEAU MATÉRIEL
NOUVELLE ÉQUIPE

02 97 32 59 67
10, rue de Suffren - LORIENT www.gympulse.fr

La rentrée est là !
STOP aux kilos en TROP !

Séance d'essai gratuite

LE TEMPS PASSE, LES KILOS S'INSTALLENT…
QUE FAIRE ?

Poussez la porte de GYM PULSE, nouveau club de remise en forme avec une équipe de professionnels à votre écoute.
Découvrez et essayez notre suivi personnalisé !!! Perte de poids, tonification, augmentation de votre force, **les coachs vous suivent et vous guident vers votre objectif**.
Bénéficiez de leurs conseils techniques et diététiques pour atteindre votre but. *« J'oubliais, aujourd'hui j'ai les enfants »*, fini les mauvaises excuses, puisque Gym Pulse a pensé à tout avec une salle entièrement équipée pour les petits !

Horaires : lundi au vendredi 9h-21h30, samedi 9h-17h, dimanche 9h-13h

LOISIRS

Piscine Fit-Océa - Guidel Centre

02 97 65 95 82
Rue Charles de Gaulle - GUIDEL

Aquafitness (+ aquagym)
Apprentissage / Aquabike

Plus de 50 cours par semaine...

Un espace de fitness aquatique et de détente à découvrir ou redécouvrir... Du réveil musculaire à **l'aquagym** en passant par **l'aquabike ou l'aquafitness,** la piscine de Guidel et son espace forme (sauna*, hammam*, jacuzzi…) vous proposent de nombreuses prestations.

Reprise des cours le 1er septembre 2014
Inscription dès maintenant !!

Possibilité de s'inscrire en cours de session.
Eau déchloraminée à 30°.
Retrouvez aussi l'apprentissage et le perfectionnement pour les enfants et les adultes, l'aquaphobie, le jardin d'enfants…
**offert pour toute entrée adulte*

www.fitocea.fr

COIFFEUR

Camille Albane

02 97 21 04 44

2 rue Léo Le Bourgo - LORIENT

www.camillealbane.com

Pour les femmes actuelles toujours en quête de modernité !

Cette enseigne qui compte 351 salons dans 16 pays est vraiment à l'image de cette marque : dynamique, audacieuse et toujours à la pointe des dernières nouveautés ! En effet, début 2014, **le salon a été entièrement relooké et le résultat est spectaculaire** : lignes épurées à la blancheur prépondérante et au mobilier tendance. **Un cocon de douceur et de pureté !** Ouvert depuis 15 ans, avec une équipe solide, en place depuis plusieurs années, il présente également tous les avantages d'un concept en évolution permanente : **les sept coiffeurs partent en formation tous les ans à Paris** pour être toujours dans la mouvance des dernières créations, couleurs, techniques et coupes. C'est l'assurance de confier nos précieuses têtes à des professionnels aguerris, d'éviter les fausses notes et d'être coiffé avec style, précision et pourquoi pas avec un petit temps d'avance ! La ligne de produits cosmétiques Camille Albane est fabriquée... à Guidel ! Vous trouverez une jolie gamme de maquillage (à la vente et en prestation). Et pourquoi pas une pose de vernis pendant que l'on vous coiffe ?

Ouvert du lundi au samedi (de 9h à 19h NON STOP) et le samedi de 9h à 18h. De préférence sur RDV.

l'Orange bleue
Mon Coach Fitness

COURS DISPENSÉ EXCLUSIVEMENT EN FRANCE DANS VOS CLUBS

1 séance découverte OFFERTE

Nouvelles machines ! Nouveau cours !
Tout pour vous donner envie !

Ici, c'est vous qui choisissez. Les moniteurs, diplômés d'état, vous proposent **50 cours collectifs chaque semaine**, tout au long de la journée. De quoi vous permettre de choisir, quelles que soient vos attentes, votre niveau, et votre emploi du temps.

Si vous êtes plutôt adepte des activités individuelles, ils vous proposeront un programme cardio-training et tonification musculaire personnalisé selon vos goûts et votre objectif.

Gagner en endurance ? Retrouver de la souplesse ? Tonifier sa musculature ? Mincir ? Ou simplement se détendre ? Une ambiance conviviale et accueillante, accessible aux débutants, qui motive et donne envie.

YAKO intensa

*19,90€ par mois pendant 3 mois pour une durée d'engagement de 27 mois. Voir conditions en club.

Et toujours à partir de 19,90€ par mois*

ZI Kerpont parking Lidl (derrière Go Sport) - LANESTER / 02 97 811 998 / orange-bleue-lanester@orange.fr

Ouvert de 9h à 21h les lundi, mardi, jeudi et vendredi. De 12h à 13h30 et 17h à 21h le mercredi et de 9h30 à 12h30 le samedi

www.lorangebleue.fr

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO©

RENCONTRES SINCÈRES AVEC
unicis
2 MOIS OFFERTS* POUR DES RENCONTRES SINCÈRES
TROUVER UNE SOLUTION À VOTRE SOLITUDE
Prenez rendez-vous avec Sylviane NICOLAS qui vous guidera par ses conseils.
Solène, 45 ans, divorcée, 1 enf., assistante maternelle, douce et dotée d'empathie, soignée, pétillante femme moderne. Solène a cette belle personnalité, pleine de charme. Ouverte d'esprit, plutôt citadine mais aimant les balades en pleine nature : elle croque la vie ! ; Sociable, conviviale, est un cordon bleu, s'adonne à la lecture, la musique, danser, cinéphile, c'est une femme vraiment sensuelle, attentionnée, responsable, indépendante. Vous désire entre 40-50 ans, sit. fam. indif., enfs. bienvs, actif, franc, à l'écoute, un brin fantaisiste, responsable, moderne, soigné, affectueux, sentimental pour bâtir un cocon d'amour : une histoire solide. Réf : 565372
Loïc, 56 ans, divorcé, Cadre, 3 gds enfs, une belle allure, de bon goût, soigné. Bel homme discret, réservé et doux. Réfléchit, concret, à l'écoute, ouvert d'esprit, entreprenant. Il souhaite partager ses centres d'intérêts. Aime la nature. Est non fumeur. Propriétaire d'une maison en ville et au bord de mer. Est doté d'un bel équilibre familial. Ses goûts/Loisirs : sport, voyage, musique, jardinage, lecture, sorties. Il vous désire entre 47 et 56 ans, sit. fam. indif., enfs. Bienvs, active, compréhensive, tolérante, ouverte d'esprit, féminine, stable plutôt spontanée, joyeuse et positive. Réf : 565471
CENTRE D'AFFAIRES LA DÉCOUVERTE 39, RUE DE LA VILLENEUVE - IMMEUBLE PEN MEN LORIENT 02 97 35 06 06

SPORT / DANCE

La «Pole Dance»
Le studio gym - Body Sculpt

Aurore Kauffman : 06 76 50 30 66
Studio BODY SCULPT - 6 rue Georges Brassens - LORIENT
Pole dance Lorient

• La Pole Dance est **un sport complet**, idéal pour tonifier votre silhouette.

• Sport sensuel, accrobatique, alliant danse, grâce et sensualité, idéal pour la confiance en soi, **accessible à toutes**.

• Vous vous dites que ce n'est pas pour vous ! Trop ronde, pas assez souple, pas de force…

Stop aux préjugés…
Osez !!!

• Nouveau : Cours par niveau, « Cours Ados », « Cours Pole Chorée », « Stretching »
Renseignements et réservations : 06 76 50 30 66

CLUB DE FORME

Body Sculpt
Le studio gym

02 97 37 41 65
6 rue Georges Brassens - LORIENT
www.bodysculpt-fitness.com

Sculptez votre corps, avec BODY SCULPT !

Ce club bénéficie d'une salle spacieuse et lumineuse de 470m², équipée en matériel haut de gamme ; **60 machines Panatta Fit Evo et Free Weight, 10 machines Matrix** ainsi que **21 postes de cardio-training.**

OUVERT 7j/7

Un autre atout : **aucun problème de stationnement.**

Exclusivité Body Sculpt : **La Pole Dance**.
Nouveau : Danse orientale avec Moufida Rouabah dès le mois de septembre !

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h30 et le samedi/dimanche de 10h à 12h.

2 place Alsace Lorraine - 56100 LORIENT - 02 97 64 34 34

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h sans interruption

SARL SOYSIC RCS 421 650 003 000 21

UN THÉÂTRE,
UNE VILLE,
UN MAGAZINE
JE M'ABONNE!
Rendez-vous au Grand Théâtre:
le samedi 6 septembre 2014 de 10h à 18h.
le dimanche 7 septembre 2014 de 11h à 18h.
2014
/2015
LE THÉÂTRE DE LORIENT
CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL
DIRECTION ARTISTIQUE ÉRIC VIGNER
BILLETTERIE 02 9783 0101
BILLETTERIE@LETHEATREDELORIENT
LETHÉÂTREDELORIENT.FR
M.A.M. (PARIS) — Photographie: Béatrice Cruveiller